

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ/ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

Специальность
49.02.01 Физическая культура

Москва
2022

1. **Наименование дисциплины:** ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания
2. **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

Наименование трудового действия	Наименование Компетенции	Поэтапные результаты освоения дисциплины	Оценочные средства
Общие компетенции			
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Знать: <ul style="list-style-type: none"> • современные проблемы образования, тенденции его развития и направления его реформирования (модернизации), анализ их перспектив, преимущества, недостатки. 	Контрольная работа, решение практических задач, тест	
	Уметь: <ul style="list-style-type: none"> • обосновывать социальную значимость своей профессии; • самодиагностировать и развивать профессиональную мотивацию. 		
	Иметь практический опыт: <ul style="list-style-type: none"> • демонстрирует значимые профессионально-личностные качества учителя. 		
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Знать: <ul style="list-style-type: none"> • методы и способы выполнения профессиональных задач; • основные понятия, характеризующие процессы самоорганизации и самоуправления; • необходимость и значимость самоорганизации и самоуправления; • свои основные индивидуальные потребности и 	Контрольная работа, решение практических задач, тест	

	<p>психофизиологические возможности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • методы и средства самопознания, самоанализа, самоконтроля и самооценки. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно планировать и организовывать свою работу; • использует в деятельности понимание своих индивидуальных потребностей и психофизиологических возможностей. • выполняет самоанализ, самоконтроль и самооценку; • выполняет работу в заданные сроки. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организации собственной деятельности, определения методов решения профессиональных задач. 	
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • алгоритм оптимальных действий в стандартных и особенности поведения в нестандартных ситуациях; • важность принятия решений в контексте социального взаимодействия. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опознавать нестандартные ситуации; • анализировать нестандартные ситуации; • обосновывать свои решения; • реагировать на нестандартные ситуации; • адаптироваться к новым ситуациям; • брать на себя ответственность за принятия 	<p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p>

	решения.	
	Иметь практический опыт: - решения проблем, оценки рисков и приеме решения в нестандартных ситуациях.	
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные категории и понятия, описывающие получение, хранение, переработку информации; • современные технологии поиска, хранения и переработки информации; • основные принципы работы с информационными потоками; • основные характеристики первичной статистической обработки информации. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать базы данных в своей деятельности; • адекватно использовать известные носители информации, а также различные инструменты ее переработки; • предоставлять необходимую информацию в логичной, компактной, удобной форме в соответствии с поставленной задачей; • выбирать оптимальные методы поиска и отбора информации; • критически оценивать источники информации, классифицировать и обобщать первичные данные. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поиска, анализа, выбора информационных 	Контрольная работа, решение практических задач, тест

	ресурсов различного типа (текстовых, графических, числовых и т.п.), необходимых для постановки и решения профессиональных задач и личностного роста.	
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Знать: <ul style="list-style-type: none"> • основные закономерности создания и функционирования информационных процессов в сфере образования; • методы и средства поиска, систематизации и обработки информации. 	Контрольная работа, решение практических задач, тест
	Уметь: <ul style="list-style-type: none"> • применять современные информационные технологии для эффективного поиска и обработки информации; • оформлять документы и проводить качественный анализ информации; • собирать и обрабатывать информацию, имеющую значение для реализации в соответствующих сферах профессиональной деятельности. 	
	Иметь практический опыт: <ul style="list-style-type: none"> • эффективного использования информационно-коммуникационных технологий для совершенствования профессиональной деятельности. 	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять	Знать: <ul style="list-style-type: none"> • закономерности основных процессов эффективного взаимодействия с коллегами, работы в коллективе; 	Контрольная работа, решение практических задач, тест

стандарты антикоррупционного поведения.	<ul style="list-style-type: none"> • теорию конфликтов и путей их разрешения; • основополагающие нормативно-организационные документы, регламентирующие деятельность (взаимодействие) с коллегами; • основные методы управления персоналом и сплочения коллектива, создания благоприятного психологического климата в коллективе; • основы государственной политики и права в области народного художественного творчества, современное состояние законодательства о культуре, основные законодательные акты и другие нормативные документы, регулирующие трудовые отношения, права и обязанности работников социально-культурной – возможные пути (способы) разрешения нравственных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности. 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • адаптироваться в коллективе, строить продуктивные отношения с коллегами; • вносить ощутимый вклад в работу коллектива; • поддерживать атмосферу эффективного сотрудничества и способствовать разрешению конфликтов; • инициировать и участвовать в принятии коллегиальных решений. 	
	<p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организации коллективной (командной) работы. 	
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей	Знать:	Контрольная

<p>среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • нормы морали, профессиональной этики и служебного этикета; • основные методы и приемы принятия решений; • основы психологии поведения. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принимать эффективные решения, используя систему методов управления; • выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • постановки цели, мотивирования деятельности обучающихся, организации и контроля их работы. 	<p>работа, решение практических задач, тест</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. основные этические понятия и категории; 2. особенности профессиональной этики; 3. возможные пути (способы) разрешения нравственных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить эффективные организационно-управленческие решения; • самостоятельно осваивать знания, необходимые для работы в конкретной деятельности; • оценивать факты и явления профессиональной деятельности с этической точки зрения. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • постановки задач профессионального и 	<p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p>

	личностного развития, самообразования.	
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Знать: <ul style="list-style-type: none"> • специфику осуществления профессиональной деятельности в избранной сфере; • методiku организации и работы образовательных учреждений дошкольного образования 	Контрольная работа, решение практических задач, тест
	Уметь: <ul style="list-style-type: none"> • быстро адаптироваться к изменяющимся условиям; • демонстрировать профессиональную мобильность. 	
	Иметь практический опыт: <ul style="list-style-type: none"> • способствовать функционированию учреждений дошкольного образования в условиях модернизации отечественного образования 	
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	Знать: <ul style="list-style-type: none"> • основные здоровьесберегающие технологии; • способы и методы оказания первой помощи обучающимся в условиях чрезвычайных ситуаций; • гигиенические требования к осуществлению образовательной деятельности в дошкольных учреждениях; 	Контрольная работа, решение практических задач, тест
	Уметь: <ul style="list-style-type: none"> • выявлять угрозы жизни и здоровью обучающихся и сопутствующие риски, связанные с наступлением неблагоприятной ситуации; • осуществлять контроль за безопасностью в 	

	<p>образовательной среде;</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать функционирование систем обеспечения безопасности в образовательном пространстве, оценивать системы предпринятых мероприятий и последовательность их выполнения; • организовывать профилактическую работу с обучающимися и их родителями (законными представителями) 	
	<p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирования единого профилактического пространства путем объединения усилий всех участников профилактической работы в образовательной организации; • создания системы информационно-методического сопровождения деятельности в профилактике детского травматизма и наступления чрезвычайных ситуаций • профилактики несчастных случаев с обучающимися в ходе образовательного процесса, а также при проведении различных мероприятий в рамках образовательного процесса; 	
<p>ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные нормативно-правовые акты Российской Федерации, регулирующие профессиональную деятельность по избранной специальности; • порядок реализации образовательных программ среднего специального образования; 	<p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • основные направления образовательной политики в Российской Федерации; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • применять нормативно-правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность по избранной специальности; • толковать и интерпретировать нормативно-правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность по избранной специальности; <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • работы с учебно-методической документацией; • использования в педагогической работе действующих примерных учебных планов, образовательных стандартов среднего общего образования. 	
<p>ОК.12 Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Знать: виды и способы проведения занятий по физической культуре с учетом различий обучающихся по состоянию здоровья, возрасту и полу; основные методики проведения учебных занятий; классические комплексы упражнений и методику их применения; комплексы упражнений лечебной физической культуры и адаптивной физической культуры;</p> <p>Уметь: определять уровень физической подготовки обучающихся совместно с медицинским работником; распределять физическую нагрузку в соответствии с</p>	<p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p>

		<p>индивидуальными образовательными потребностями обучающихся;</p> <p>контролировать текущее состояние здоровья обучающихся во время занятий физической культурой</p> <p>Иметь практический опыт:</p> <p>проведения занятий по физической культуре с использованием классических и современных методик;</p> <p>оказания первой медицинской помощи обучающимся во время проведения занятий по физической культуре</p>	
Профессиональные компетенции			
А Обобщенная трудовая функция: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования			
А/01.6 Трудовая функция: Общепедагогическая функция. Обучение			
<p>Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральным государственных образовательных стандартов дошкольного, начального, общего, основного</p>	<p>ПК 1.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.</p>	<p>Знать:</p> <p>место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании;</p> <p>основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся;</p> <p>требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";</p> <p>требования к современному уроку физической культуры;</p> <p>логику планирования при обучении предмету "Физическая культура";</p> <p>содержание, методы, приемы, средства и формы</p>	<p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p>

<p>общего, среднего общего образования</p>		<p>организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;</p>	
		<p>Уметь: находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры; использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся; подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь; использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств; применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p>	
		<p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию; определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре;</p>	

		<p>применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</p> <p>проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</p> <p>наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p>	
<p>Планирование и проведение учебных занятий</p>	<p>ПК 1.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.</p>	<p>Знать:</p> <p>место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании;</p> <p>основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся;</p> <p>требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";</p> <p>требования к современному уроку физической культуры;</p> <p>содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;</p> <p>приемы, способы страховки и само страховки;</p> <p>Уметь:</p> <p>использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся;</p>	<p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p>

		<p>подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь; использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств; применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися; проводить педагогический контроль на занятиях;</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию; определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре; применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; проведения диагностики физической подготовленности обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p>	
Организация,	ПК 1.3. Осуществлять	Знать:	Контрольная

<p>осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися</p>	<p>педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.</p>	<p>методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры; основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;</p> <p>Уметь: - проводить педагогический контроль на занятиях; оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки; осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков; анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - проведения диагностики физической подготовленности обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p>	<p>работа, решение практических задач, тест</p>
<p>Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к</p>	<p>ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.</p>	<p>Знать: - методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры; основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок</p>	<p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p>

обучению		и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;	
		Уметь: - оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки; осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков; анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;	
		Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;	
ПК 1.5. Осуществлять набор и отбор для обучения по дополнительным общеобразовательным программам.		Знать: - виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению.	Контрольная работа, решение практических задач, тест
		Уметь: - вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	
		Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - ведения учебной документации.	
<u>А/02.6</u> Трудовая функция: Воспитательная деятельность			
Постановка	ПК 2.1. Определять цели	Знать:	Контрольная

<p>воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера</p>	<p>и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.</p>	<p>сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p> <p>требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;</p> <p>приемы, способы страховки и самостраховки;</p> <p>Уметь:</p> <p>- находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки и проведения внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры;</p> <p>использовать различные методы и формы организации внеурочных мероприятий и занятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности;</p> <p>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</p> <p>- анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию;</p> <p>определения цели и задач, планирования, проведения,</p>	<p>работа, решение практических задач, тест</p>
---	--	--	---

		анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;	
Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.)	ПК 2.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	<p>Знать: сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий; приемы, способы страховки и само страховки; формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> <p>Уметь: находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки и проведения внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры; использовать различные методы и формы организации внеурочных мероприятий и занятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности;</p>	Контрольная работа, решение практических задач, тест

		<p>устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p> <p>мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p> <p>комплектовать состав кружка, секции, студии, клубного или другого детского объединения и сохранять состав обучающихся в течение срока обучения;</p> <p>планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями (лицами, их заменяющими);</p> <p>подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь;</p> <p>использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировать физическую нагрузку в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных занятий;</p> <p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях;</p> <p>организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство;</p>	
		<p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</p>	

		<p>- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> <p>применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;</p> <p>проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</p> <p>наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p>	
<p>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного</p>	<p>ПК 2.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.</p>	<p>Знать: формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> <p>Уметь: мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями (лицами, их заменяющими);</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</p>	<p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p>

мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни		анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию;	
Определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации	ПК 2.4. Анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету «Физическая культура».	<p>Знать: приемы, способы страховки и само страховки; формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре; виды документации, требования к ее оформлению.</p>	Контрольная работа, решение практических задач, тест
		<p>Уметь: осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии; осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий; анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p>	
		<p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): проведения диагностики физической подготовленности обучающихся;</p>	

		наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции; ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;	
Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.)	ПК 2.6. Организовывать и проводить внеурочную работу и занятия в области физической культуры.	Знать: сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;	Контрольная работа, решение практических задач, тест
		Уметь: осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий; анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;	
		Владеть (навыками и/или опытом деятельности): наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в	

		диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;	
	ПК 2.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	Знать: -виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению.	Контрольная работа, решение практических задач, тест
		Уметь: - вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	
		Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - ведения учебной документации.	
В. Обобщенная трудовая функция: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных образовательных программ			
Трудовая функция В/03.6: Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования			
Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и	ПК 3.1 Проводить педагогическое наблюдение и диагностику, интерпретировать полученные результаты	Знать: теоретические основы методической деятельности в области физического воспитания детей, подростков и молодежи; теоретические основы, методику планирования физического воспитания и требования к оформлению соответствующей документации; особенности современных подходов и педагогических технологий физического воспитания; концептуальные основы и содержание примерных программ по физической культуре; педагогические, гигиенические, специальные	Контрольная работа, решение практических задач, тест

развития		<p>требования к созданию предметно-развивающей среды физического воспитания;</p> <p>источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта;</p> <p>Уметь:</p> <p>анализировать федеральные государственные образовательные стандарты и примерные основные образовательные программы;</p> <p>определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся в образовательной организации;</p> <p>осуществлять планирование с учетом возрастнополовых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности;</p> <p>определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения;</p> <p>адаптировать имеющиеся методические разработки;</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):</p> <p>анализа учебно-методических комплектов, разработки учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе федеральных государственных образовательных стандартов и примерных основных образовательных программ с учетом вида образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся;</p> <p>изучения и анализа педагогической и методической</p>	
----------	--	---	--

		литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, докладов;	
<p>Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития</p>	<p>ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.</p>	<p>Знать: источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта; Уметь: определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения; адаптировать имеющиеся методические разработки; готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты; Владеть (навыками и/или опытом деятельности): анализа учебно-методических комплектов, разработки учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе федеральных государственных образовательных стандартов и примерных основных образовательных программ с учетом вида образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся; изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, докладов;</p>	<p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p>
<p>Формирование общекультурных компетенций и понимания места</p>	<p>ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического</p>	<p>Знать: основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере образования. Уметь:</p>	<p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p>

предмета в общей картине мира	воспитания.	<p>с помощью руководителя определять цели, задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность в области физического воспитания детей, подростков и молодежи;</p> <p>использовать методы и методики педагогического исследования и проектирования, подобранные совместно с руководителем;</p> <p>оформлять результаты исследовательской и проектной работы;</p> <p>определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности)::</p> <p>презентации педагогических разработок в виде отчетов, рефератов, выступлений;</p> <p>участия в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания;</p>	
Формы промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет в пятом семестре			

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка качества освоения программы курса осуществляется посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Формы, системы оценивания, порядок проведения промежуточной аттестации, а также ее периодичность устанавливаются локальными нормативными актами организации.

Текущий контроль успеваемости:

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Для повышения объективности оценки собеседование может проводиться группой преподавателей/экспертов.

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания (минимум – 4 балла)

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Степень раскрытия материала	Обучающиеся продемонстрировали, что усвояемый материал понят (приводились доводы, объяснения, доказывающие это)	1 балл
	Обучающиеся постигли смысл изучаемого материала (могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию)	1 балл
	Обучающиеся могут согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы	1 балл
Умения применять знания	Обучающиеся адекватно применяют знания ситуации с рационально используемыми подходами	1 балл

Реферат – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения.

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания (максимум – 4,5 балла)

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Оформление реферата	Печатную форму. Документ должен быть создан в программе Microsoft Word. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.	0,25 балла
	Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.	0,25 балла
	Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.	0,25 балла
	Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.	0,25 балла
	Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).	0,25 балла
Содержание реферата	Информационная достаточность	0,5 балла
	Соответствие материала теме и плану	0,25 балла
	Стиль и язык изложения (целесообразное использование)	0,5 балла
	Терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность	0,5 балла
	Наличие выраженной собственной позиции	0,5 балла
	Владение материалом	0,5 балла
	Адекватность и количество использованных источников	0,5 балла

Дифференцированный зачет в виде комплексного теста (письменная форма) представляет собой совокупность разных тестовых заданий закрытой и открытой формы, соотношение которых должно составлять 50% : 50%. В этом случае результаты теста рекомендуется оценивать следующим образом:

Оценка	% выполненных заданий/ полученных баллов
5	100% - 90%
4	89% - 75%
3	74% - 60%
2	Менее 60%

Промежуточная аттестация

Дифференцированный зачет - вид зачета, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбальной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

При определении уровня достижений обучающихся на зачете/экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной дисциплины и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах дисциплины, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания

(максимум – 5 баллов)

Критерии	Показатели	Шкала оценивания
Степень раскрытия учебного материала	Знание программного материала и структуры дисциплины, а также основного содержания и его элементов в соответствии с прослушанным лекционным курсом и с учебной литературой	1 балл
	Логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа по вопросам	0,5 балла
	Понимание взаимосвязей между проблемными вопросами дисциплины	0,5 балла
	Отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области	0,5 балла
	Понимание содержания проблемы и ее междисциплинарных связей в рамках предметной области	0,5 балла
Умение применять теоретический материал	Понимание существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины	0,5 балла
	Владение методологией дисциплины, умение	1 балл

при решении практически х задач	применять теоретические знания при решении задач, обосновывать свои действия	
	Представление обоснованных выводов при решении практических задач	0,5 балла

4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе их формирования

Текущий контроль успеваемости

Оценочное средство – собеседование

Примерная тематика вопросов:

1. Двигательная активность - значение, нормы, способы оценки.
2. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.
3. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Гигиена физического воспитания детей и подростков в зависимости от состояния здоровья обучающихся.
4. Гигиена физвоспитания в среднем и пожилом возрасте.
5. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.
6. Гигиеническое нормирование тренировочных нагрузок.
7. Гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическим упражнениями.
8. Гигиена закаливания. Принципы закаливания.
9. Современные виды физвоспитания и их воздействие на организм.
10. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, плаванием, борьбой, боксом и тяжелой атлетикой.
11. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
12. Гигиена как отрасль медицинской науки. Цели и задачи гигиены.
13. Современные научные представления о здоровье. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.
14. Здоровье и физическое развитие ребенка. Группы здоровья.
15. Факторы, влияющие на здоровье человека. Факторы здорового образа жизни.
16. Значение физического воспитания и спорта для укрепления здоровья.
17. Методы оценки физического развития ребенка. Антропометрические измерения. Функциональные пробы.
18. Оценка воздействия занятий физическим воспитанием и спортом на сердечно-сосудистую систему. Степ-тест и его значение.
19. Гигиена воздушной среды. Физиологическое значение воздуха для человека.
20. Гигиена воды. Органолептические и эпидемиологические свойства воды. Очистка и обеззараживание воды.

21. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам.
22. Питьевой режим спортсмена.
23. Гигиена почвы. Значение состава и свойств почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение и почвы.
24. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.
25. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.
26. Гигиена спортивной одежды и обуви.
27. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
28. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.
29. Влияние недостатка витаминов и других питательных веществ на организм. Авитаминозы.
30. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом. Энергозатраты при занятиях физкультурой и спортом.
31. Режим питания спортсмена. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом.
32. Калорийность и состав суточного рациона для представителей различных спортивных специальностей.

Оценочное средство – тестирование

1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?
 - а) тонизирующее действие;
 - б) стимулирует функции нервной системы;
 - в) улучшает сон;
 - г) повышает потоотделение и обмен веществ;
 - д) расслабляет организм.
2. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:
 - а) фильтрация; б) токи высокой частоты;
 - в) хлорирование;
 - г) серебрение воды; д) озонирование;
 - е) отстаивание.
3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?
 - а) это приводит к физическому утомлению;
 - б) это приводит к гиподинамии;
 - в) это приводит к увеличению массы тела человека.
4. Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблуке:
 - а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
 - б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
 - в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.
5. Лучшим материалом для изготовления одежды является:

- а) хлопчатобумажные ткани; б) искусственные материалы;
- в) полимерные волокна; г) шерстяные ткани;
- д) прорезиненные ткани.

6. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

- а) физическая культура; б) закаливание; в) личная гигиена.

7. Регулярное закаливание способствует:

- а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
- б) укреплению силы воли;
- в) повышению аппетита;
- г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
- д) замедлению процесса старения;
- е) отвыканию от вредных привычек;
- ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.

8. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

- а) утром; б) до полудня; в) после полудня; г) вечером.

9. Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

- а) солнце; б) воздух; в) атмосферное давление; г) вода.

Найдите ошибку.

10. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- а) рациональное питание;
- б) психопрофилактика;
- в) сауна;
- г) физические средства;
- д) мышечная релаксация;
- е) полноценная разминка.

11. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:

- а) 2 м²;
- б) 3 м²;
- в) 4 м²;
- г) 5 м².

12. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь:

- а) медицинскую справку;
- б) резиновую шапочку;
- в) ласты;
- г) дыхательную трубку;
- д) купальный костюм;
- е) шлёпанцы;
- ж) спасательный жилет.

13. Верно ли утверждение: температуру в сауне измеряют ртутным термометром?

- а) да; б) нет.

14. Гигиена – это наука:

- а) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;
- б) о профилактике болезней;
- в) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условиях его сохранения.

15. Здоровье человека – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;
- в) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие.

16. Основоположник гигиены как науки:

- а) А.П. Доброславин;
- б) Н.А. Семашко;
- в) А.Н. Сысин.

17. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:

- а) 18-20 %;
- б) 47-50 %;
- в) 8-10%.

18. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путём:

- а) холера;
- б) туберкулёз;
- в) ботулизм.

19. Различают влажность:

- а) относительную;
- б) точную;
- в) минимальную.

20. Методы обеззараживания воды:

- а) умягчение;
- б) обезжелезивание;
- в) хлорирование.

21. Значение углеводов в питании:

- а) источник энергии;
- б) источник провитамина С;
- в) источник фосфатидов и полиненасыщенных жирных кислот.

22. Полное истощение запасов витаминов в организме:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз.

23. Школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки относятся к:

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

24. Закаливание – это...

а) система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий;

б) система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости;

в) система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям.

25. Личная гигиена – это...

а) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;

б) наука о профилактике болезней;

в) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.

26. Принципы закаливания:

а) систематичность;

б) массовость;

в) тренированность;

г) систематичность.

27. Для ухода за зубами используют:

а) зубные нити;

б) зубные пасты;

в) дезодоранты;

г) отбеливатели.

28. Укажите последовательность проведения общего гигиенического массажа:

а) спина;

б) воротниковая зона;

в) грудь;

г) живот;

д) нижние конечности;

е) руки.

29. Психогигиена – это отрасль гигиены:

а) разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению психического здоровья человека;

б) о лечении нервно-психических болезней;

в) о психике человека.

30. Одежда должна:

а) соответствовать условиям окружающей среды;

б) быть дешевой;

в) быть тёплой;

г) соответствовать

полу.

Оценочное средство – реферат

Примерная тематика рефератов

1. Воздействие регулярной двигательной активности на состояние нервной системы детей и подростков.

2. Профилактика травматизма при занятиях легкой атлетикой.

3. Влияние занятий физкультурой и спортом на эндокринную систему подростков.

4. Профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом.

5. Особенности питания спортсменов на разных этапах тренировочного процесса.
6. Требования к содержанию витаминов в пищевом рационе спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой.
7. Требования к содержанию витаминов в пищевом рационе спортсменов, занимающихся легкой атлетикой.
8. Воздействие регулярной двигательной активности на функциональное состояние дыхательной системы подростков.
9. Гендерный подход в физическом воспитании детей младшего подросткового возраста.
10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, занимающихся греблей.
11. Профилактика травматизма при занятиях спортивным туризмом.
12. Особенности питания спортсменов, занимающихся борьбой.
13. Профилактика травматизма при занятиях борьбой.
14. Гигиенические требования к питанию спортсменов, занимающихся легкой атлетикой (или большим теннисом).
15. Гигиенические требования к спортивным сооружениям (стадионам, спортивным площадкам).
16. Особенности питания спортсменов на разных этапах тренировочного процесса.
17. Особенности организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности при разных температурных режимах.
18. Гигиенические аспекты физического воспитания в раннем дошкольном возрасте (от 1 года до 3-х).
19. Гигиенические требования к оборудованию и содержанию физкультурного зала в образовательных учреждениях.
20. Влияние физических параметров воздушной среды на эффективность и безопасность занятий физкультурой и спортом.
21. Гендерный подход в физическом воспитании учеников старших классов.
22. Гендерный подход в физическом воспитании детей дошкольного возраста.
23. Питьевой режим спортсмена.
24. Профилактика травматизма при занятиях игровыми видами спорта.
25. Особенности питания спортсменов, занимающихся спортивной ходьбой.
26. Особенности питания спортсменов-тяжелоатлетов.
27. Влияние занятий физкультурой и спортом на частоту заболеваемости острыми респираторно-вирусными инфекциями у школьников.
28. Влияние загрязненности воздушной среды на состояние здоровья спортсменов.
29. Влияние тренировок в гористой местности на эффективность и безопасность спортивной деятельности.
30. Гигиенические требования к питанию спортсменов, занимающихся велосипедным спортом.
31. Особенности режима питания спортсмена.

32. Гигиенические требования к питанию спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта.

33. Гиподинамия и ее влияние на состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков.

34. Гигиенические требования к воде в плавательных бассейнах и открытых водоемах.

35. Влияние интенсивных занятий спортом на физическое развитие подростков.

36. Принципы рационального питания спортсмена.

37. Медико-педагогический контроль за процессом физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.

38. Гигиеническое нормирование физических нагрузок на уроках физкультуры в начальной школе.

39. Гигиеническое нормирование физических нагрузок на уроках физкультуры в средней школе.

40. Гигиенические аспекты занятий физкультурной деятельностью в зрелом и пожилом возрасте.

41. Гигиенические аспекты фитнес – тренировок (аэробика, степ).

42. Гигиенические аспекты фитнес – тренировок (пилатес, стретчинг).

43. Гигиенические требования к спортивному оборудованию и инвентарю в физкультурном зале.

44. Функциональные пробы и их значение в гигиеническом обеспечении физкультурной и спортивной деятельности.

45. Формирование двигательной активности школьников.

Промежуточная аттестация

Оценочное средство – дифференцированный зачет

Примерная тематика вопросов:

1. Гигиена как отрасль медицинской науки. Цели и задачи гигиены.

2. Современные научные представления о здоровье. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.

3. Здоровье и физическое развитие ребенка. Группы здоровья.

4. Факторы, влияющие на здоровье человека. Факторы здорового образа жизни.

5. Значение физического воспитания и спорта для укрепления здоровья.

6. Методы оценки физического развития ребенка. Антропометрические измерения. Функциональные пробы.

7. Оценка воздействия занятий физическим воспитанием и спортом на сердечно-сосудистую систему. Степ-тест и его значение.

8. Гигиена воздушной среды. Физиологическое значение воздуха для человека.

9. Гигиена воды. Органолептические и эпидемиологические свойства воды. Очистка и обеззараживание воды.

10. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам.

11. Питьевой режим спортсмена.

12. Гигиена почвы. Значение состава и свойств почвы. Эпидемиологическое

значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение и почвы.

13. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.

14. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.

15. Гигиена спортивной одежды и обуви.

16. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.

17. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

18. Влияние недостатка витаминов и других питательных веществ на организм. Авитаминозы.

19. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом. Энергозатраты при занятиях физкультурой и спортом.

20. Режим питания спортсмена. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом.

21. Калорийность и состав суточного рациона для представителей различных спортивных специальностей.

22. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.

23. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников.

24. Гигиена физического воспитания детей и подростков в зависимости от состояния здоровья обучающихся.

25. Гигиена физвоспитания в среднем и пожилом возрасте.

26. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.

27. Гигиеническое нормирование тренировочных нагрузок.

28. Гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическим упражнениями.

29. Гигиена закаливания. Принципы закаливания.

30. Современные виды физвоспитания и их воздействие на организм.

31. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, плаванием, борьбой, боксом и тяжелой атлетикой.

32. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

Примерные тестовые задания для промежуточной аттестации

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, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

2. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой

а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;

б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;

в) низкой воздухо- и водопроницаемостью.

3. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:

- а) дифтерийной палочки;
- б) туберкулезной палочки;
- в) кишечной палочки.

4. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:

- а) 10-13 °С
- б) 18-20 °С
- в) 24-25 °С

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. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5

7. Укажите правило закаливания водой:

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение t воды на 1°С ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

8. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная;

9. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

10. Световой коэффициент – это:

- а) отношение полка к площади пола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

11. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:

- а) РР (ниазина)
- б) А – (ретинола)
- в) Д – (кальциферола);
- г) С – аскорбиновой кислоты.

12. Глубина бассейнов для приемов в воде с высоты 5 и 10 м. соответственно:

- а) 3,8 и 4,5 м.;
- б) 2,8 и 3,5 м.;
- в) 2,5 и 4,0 м.

13. Здоровье эксперты ВОЗ определили, как:

- а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивость организма к воздействию окружающей среды;
- б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;
- в) здоровье – это та вершина, на которой каждый должен подняться сам.

14. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы.

15. Закаливание солнцем нужно начинать с:

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

16. Водорастворимые витамины, это:

- а) С, Е, В12;
- б) А, Д, С;
- в) С, В1, В12.

17. Разнообразное питание – это:

- а) процесс, удовлетворяющий энергетические, пластические и др. потребности организма, которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ;
- б) процесс, где кратность приема пищи в течении дня и количественное распределение пищи по отдельным приемам: завтрак, обед, ужин;
- в) процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищи.

18. Пробиотики (эубиотики) это:

- а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие:
- б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;
- в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

19. Охарактеризуйте режим питания при занятиях физкультурой и спортом.
20. Перечислите основные гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию
21. Перечислите гигиенические требования к уроку физической культуры в школе.
22. Перечислите гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
23. Что является предметом изучения гигиены как науки?
24. В чем заключается оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на сердечнососудистую систему человека?

25. Укажите основные признаки нарушения функционального состояния организма.
26. Укажите основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды.
27. В чем заключается гигиеническое значение физических свойств воздуха?
28. Укажите основные гигиенические требования к питьевой воде.
30. Назовите нормы потребления воды
29. Какие гигиенические требования предъявляются к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений?
31. Как нормируется закаливание воздухом?
32. Как нормируется закаливание водой?
33. Каковы основные гигиенические принципы построения рациона питания?
34. Перечислите особенности питания на тренировочных сборах?
35. Каковы особенности питания при тренировках в условиях жаркого климата?
36. Назовите основные методы изучения и оценки двигательной активности