

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.08.02 ПРЕДМЕТНО – СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ
(профиль физическая культура)
Б1.О.07.02.03 ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление подготовки - 44.0.3.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профили) – «Безопасности жизнедеятельности» и «Физическая культура»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма и сроки обучения – очная (5 лет), заочная (5 л. 6 м.)

**Махачкала
2021**

Магомедова С.А. Рабочая программа дисциплины «Гигиена физической культуры». – Махачкала: ДГПУ, 2021. 25 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры теории и методики физической культуры

(протокол № 9 от 6 » февраля 2021 г.)

Зав. кафедрой - Абдулаева Мадина Алиасхабовна



(подпись)

15.02.2021

(дата)

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ

(протокол № 1 от 28 » апреля 2021 г.)

Председатель совета - Исмаилов Шарип Османович



(подпись)

(дата)

учебно-методического совета ДГПУ

(протокол № от « » 2021 г.)

Председатель совета

Эбдилов У.А., проф.



(ФИО, ученое звание)

(подпись)

_____ (дата)

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины -

подготовка студентов к овладению современными научными знаниями в области гигиены физических упражнений; овладению теоретическими и практическими навыками по вопросам гигиены, с помощью которых специалист мог бы проводить оценку соответствия гигиеническим требованиям, личной гигиены спортсмена, мест для проведения спортивно-оздоровительных занятий, средств для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности, а также решать вопросы гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе спортсменов-инвалидов.

Задачи дисциплины:

- овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта;
- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности;
- применять гигиенические средства для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности.
- учитывать особенности гигиенического обеспечения занятий в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Б1.О.08.02.03 «Гигиена физической культуры» относится к обязательной части и предметно-содержательному модулю профессионального цикла и предназначена для подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура».

Дисциплина Б1.О.08.02.03 «Гигиена физической культуры» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Физиология человека», «Физиология физического воспитания и спорта».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура», «Биомеханика», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по
-------------------------	----------------------------------------------

	<p align="center">дисциплине</p> <p align="center"><i>(Код и наименование индикатора достижения компетенции)</i></p>
<p>Универсальные компетенции</p>	
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>
<p>Общепрофессиональные компетенции</p>	
<p>ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>Знать:</p> <p>Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.</p> <p>Уметь:</p> <p>Проектирует и осуществляет учебно- воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.</p> <p>Владеть:</p> <p>Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.</p>

4. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3** зачетные единицы (108 часов).
Дисциплина изучается в 10 семестре

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Аудиторные занятия (всего):	48	8
Лекции	16	4
Практические занятия (ПЗ)	32	4
Самостоятельная работа (всего)	60	100
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	20	10
Самостоятельное изучение тем	20	50
Реферат	10	30
Доклад	10	10
и т.д.		
Промежуточная аттестация(зачет, экзамен)	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость	108	108

5. Содержание дисциплины «Гигиена физических упражнений»

5.1. Тематический план

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения								
		Лекции		Практические занятия		Лабораторные занятия		Самостоятельная работа		Промежуточный контроль
		очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	очно	заочно	
1	Гигиена -как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	2	2	2				4	10	Устный опрос
2	Гигиена факторов окружающей среды	2		6				10	20	1.Устный опрос; 2.Тесты по разделу; 3 Рефераты
3	Гигиена закаливания	4		6				10	20	1.Устный опрос; 2.Заслушивание докладов
4	Гигиена питания	4		8	2			16	20	1.Устный опрос; 2.Тесты по разделу; 3Проверка практич.заданий
5	Гигиена физического воспитания и спорта	4	2	10	2			20	30	1.Устный опрос;

										2.Тесты по разделу
	ИТОГО:	16	4	32	4			60	100	

5.2. Содержание разделов дисциплины «Гигиена физических упражнений»

Таблица 3.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Раздел 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Понятие о гигиене как основе профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Краткий исторический очерк. Методы исследования. Гигиена физического воспитания и спорта. Определение, цели, задачи. Связь с др. науками.
2.	Раздел 2. Гигиена факторов окружающей среды	Значение воздуха, воды и почвы для жизнедеятельности и работоспособности организма. Биологические факторы внешней среды. Иммуитет. Механизм передачи инфекции. Способы передачи инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний.
3.	Раздел 3. Гигиена закаливания	Гигиенические основы закаливания. Значение закаливания. Виды закаливания. Методы закаливания. Принципы закаливания. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур.
4.	Раздел 4. Гигиена питания	Значение питания для здоровья человека. Основные питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Гигиенические условия приема пищи.
5.	Раздел 5. Гигиена физического воспитания и спорта	Типы спортивных сооружений. Расположение, требования к ориентации зданий. Нормативы микроклимата помещений. Освещение спортивных сооружений. Отопление. Вентиляция. Шум. Профилактика шума в спортивных сооружениях.

5.3. Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

Таблица 4.

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчётности	Литература
Раздел 1	1.1 Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Гигиена физического воспитания и спорта. Определение, цели, задачи. Связь с другими науками. Методы исследования.	Устный опрос	
Раздел 2	2.1 Значение воздуха для жизнедеятельности организма.	Физические свойства воздуха. Температура. Влажность. Движение воздуха. Атмосферное	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу	

		давление. Электрическое состояние воздушной среды. Ионизация воздуха. Химический состав воздуха. Факторы загрязнения воздуха. Климат, погода. Акклиматизация.		
	2.2 Микроорганизмы воздуха и борьба с ними	Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространении. Биологические факторы внешней среды. Иммунитет. Механизм передачи инфекции. Способы передачи инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу	
	2.3 Гигиеническая характеристика водной среды и почвы	Значение воды. Физические свойства воды. Химический состав. Виды водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды. Гигиенические требования к питьевой воде, вода плавательных бассейнов. Почва и ее гигиеническое значение. Физические свойства почвы. Виды почв. Охрана водных ресурсов и почв как проблема сохранения окружающей среды.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу	
Раздел 3	3.1 Закаливание воздухом.	Гигиенические основы закаливания воздухом. Значение, виды, методы и принципы.	1. Устный опрос; 2. Заслушивание докладов	
	3.2 Закаливание водой.	Гигиенические основы закаливания водой. Значение, виды, методы и принципы.	1. Устный опрос; 2. Заслушивание докладов	
	3.3 Закаливание солнцем.	Гигиенические основы закаливания солнцем. Значение, виды, методы и принципы. Предупреждение и первая помощь при солнечном ожоге, тепловом ударе.	1. Устный опрос; 2. Заслушивание докладов	
Раздел 4	4.1 Суточный расход энергии спортсмена	Определение суточного расхода энергии спортсмена.	1. Устный опрос; 2. Записи и	

			вычислени я в тетрадах		
	4.2Пищевой спортсмена. питания.	рацион Режим	Составление пищевого рациона спортсмена. Составление суточного рациона спортсмена в период тренировок. Составление режима питания. Питание во время и после соревнований. Питание на дистанции. Питание юных спортсменов. Питание в условиях жаркого климата. Питание в условиях среднегорья.	1.Устный опрос; 2.Записи в тетрадах	
	4.3Продукты повышенной биологической ценности и натуральные био корректоры.		Витаминизация пищи спортсменов. Питательные смеси и их биологическое значение. Приготовление питательных смесей.	1.Устный опрос; 2.Записи режима питания в тетрадах	
Раздел 5	5.1Гигиена видов спорта	различных	Гигиена гимнастики. Гигиена легкой атлетики. Гигиена спортивных игр. Гигиена плавания. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиена туризма.	1Устный опрос; 2.Тесты по разделу; 3. Реферат	
	5.5Личная гигиена		Гигиена одежды и обуви. Гигиена кожи, волос. Гигиена опорно- двигательного аппарата, органов зрения, слуха, ротовой полости. Вредные привычки и связанные с ними заболевания.	1Устный опрос; 2.Тесты по разделу; 3. Реферат	
	5.3Структура гигиенического обеспечения спортсменов.	системы подготовки	Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой, низкой температур, горных условиях, в условиях временной адаптации.	1Устный опрос; 2.Тесты по разделу; 3. Реферат	
	5.4Гигиена воспитания подростков.	физического детей и	Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. Понятие режима дня. Значение режима дня. Биологические ритмы.	1Устный опрос; 2.Тесты по разделу; 3. Реферат 4. Записи в	

			тетрадь	
	5.5 Школьная гигиена	Цели, задачи школьной гигиены. Возрастные особенности детей и подростков. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию	1 Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3. Реферат 4. Записи в тетрадях	

5.4. Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

№ п/п	Раздел (тема) программы	Количество часов	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Литература
1	Раздел 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	2			
1.1	История развития Гигиены	2	Подготовка сообщения	Сообщение в ходе практического занятия	
2	Раздел 2. Гигиена факторов окружающей среды	10			
2.1	Инфекционные заболевания	2	Подготовка реферата	Реферат	
2.2	Загрязнение воздушной среды	4	Подготовка реферата	Реферат	
2.3	Охрана водных ресурсов и почв как проблема сохранения окружающей среды.	4	Подготовка реферата	Реферат	
3	Раздел 3. Гигиена закаливания	10			
3.1	Разработка программ закаливания для детей разного возраста.	10	Подготовка докладов	Доклад	
4	Раздел 4. Гигиена питания	12			
4.1	Расчет суточных энергозатрат, калорийности суточного рациона, составление меню с		Практическая работа	Результаты практических работ	

	учетом избранного вида спорта.				
5	Раздел 5. Гигиена физического воспитания и спорта	20			
5.1	Определение уровня освещенности	2	Практическая работа	Результат практической работы	
5.2	Гигиенические требования к занятиям в избранном виде спорта.	10	Подготовка рефератов	Рефераты	
5.3	Характеристика школьной мебели.	4	Практическая работа	Результат практической работы	
5.4	Составление суточного режима дня с учетом избранного вида спорта.	4	Практическая работа	Обсуждение в процессе семинарского занятия	

5.5. Темы рефератов

1. Личная гигиена и ее особенности в избранном виде профессиональной деятельности.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся физической культурой и спортом.
3. Особенности закаливания школьников.
4. Питание как средство оздоровления.
5. Белки в рационе питания спортсменов.
6. Жиры в рационе питания спортсменов.
7. Углеводы в рационе питания спортсменов.
8. Минеральные вещества в рационе питания спортсменов.
9. Витамины в рационе питания спортсменов.
10. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
11. Гигиенические основы работы с компьютером.
12. История развития гигиены физических упражнений.
13. Особенности питания юных спортсменов.
14. Особенности питания спортсменов во время и после соревнований.
15. Климатогеографические особенности Кемеровской области.
16. Гигиеническое значение воздуха и климатических факторов.
17. Гигиеническое значение воды.
18. Рациональный режим дня спортсменов.
19. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
20. Биологические ритмы в жизнедеятельности спортсменов.
21. Проблема допинга в спорте.
22. Гигиена занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.
23. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
24. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
25. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.
26. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
27. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.

28. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
29. Гигиена туризма.
30. Влияние алкоголя на организм спортсмена.
31. Влияние наркотических веществ на организм спортсмена.
32. Влияние никотина на организм спортсмена
33. Охрана водных ресурсов и почв как проблема сохранения окружающей среды.
34. Загрязнение воздушной среды.

5.6. Творческие задания

В соответствии с требованиями ФГОС ОПОП ВО по направлению подготовки 44.03.01. «Физическая культура» реализация данной программы предусматривает использование таких форм проведения учебных занятий как лекция, где используются компьютерные презентации теоретического материала, проблемная лекция, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-пресс-конференция, лекция-визуализация.

В процессе семинарских занятий предусматривается защита рефератов, выступления с докладами, презентация проектов. Программа по дисциплине предполагает организацию и проведение семинаров-практикумов, семинаров-конференций, семинаров-дискуссий и др. (Образовательные технологии в условиях ориентации на компетентностный подход и кредитно-модульную организацию учебного процесса: методические рекомендации по переходу на федеральные государственные образовательные стандарты / авт.-сост. Т. К. Градусова, О. А. Архипова. – Кемерово: КемГУ, 2010.- 30 с).

№ п/п	Вид и тема занятий (лекция, пр.р., л/р.)	Используемые интерактивные технологии	Количество часов
1.	Лекция: Гигиена факторов окружающей среды	Лекция-визуализация (презентация)	2
2.	Практическое занятие: Закаливание воздухом	Выступления с докладами, презентация проектов.	2
3.	Практическое занятие: Закаливание водой	Выступления с докладами, презентация проектов.	2
4.	Практическое занятие: Закаливание солнцем	Выступления с докладами, презентация проектов.	2
5.	Лекция: Гигиена питания	Проблемная лекция, лекция - беседа	2

5.7 Комплект заданий для промежуточной аттестации обучающихся (зачет)

- Задание 1** - Определение суточного расхода энергии у спортсменов
- Задание 2** - Составление пищевого рациона спортсменов
- Задание 3** - Гигиеническая оценка пищевого рациона спортсменов
- Задание 4** - Приготовление питательных смесей
- Задание 5** - Составление суточного рациона спортсменов во время соревнований
- Задание 6** - Гигиеническая оценка крытых спортивных сооружений

Задание 7 - Закаливание водой, воздухом, солнцем (доклады)

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

1) *Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы*

Формируемые компетенции		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине <i>(Код и наименование индикатора достижения компетенции)</i>
Код и наименование		
Универсальные компетенции		
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>		<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно- спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>
Общепрофессиональные компетенции		
<p>ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>		<p>Знать: Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.</p> <p>Уметь: Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.</p> <p>Владеть: Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.</p>

2) *Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций*

Примеры тестовых заданий для оценки качества освоения дисциплины (модуля)

Раздел 1. Гигиена воздуха, воды и почвы

1.	Оптимальная температура	Ответ	1). 12-14 ⁰ С;	
----	-------------------------	-------	---------------------------	--

	воздуха в жилых помещениях:		2). 15-16 ⁰ С;	
			3). 18-20 ⁰ С;	
			4). 25-30 ⁰ С.	
2.	Оптимальная температура воздуха в спортивных залах:	Ответ	1). 20-25 ⁰ С;	
			2). 18-22 ⁰ С;	
			3). 14-16 ⁰ С;	
			4). 15-20 ⁰ С.	
3.	Прибор для определения влажности воздуха:	Ответ	1). Анемометр;	
			2). Дексиметр;	
			3). Психрометр;	
			4). Люксметр.	
4.	Прибор для определения скорости движения воздуха	Ответ	1). Актинометр;	
			2). Дексиметр;	
			3). Анемометр;	
			4). Барометр.	
5.	Единицы измерения охлаждающей способности окружающей среды:	Ответ	1). Градусы;	
			2). Калории;	
			3). Граммы;	
			4). Проценты.	
6.	Условия окружающей среды, наиболее быстро вызывающие перегревание организма (при одиночном движении воздуха):	Ответ	1).Повышенная температура воздуха при нормальной влажности;	
			2).Повышенная температура воздуха при низкой влажности;	
			3).Повышенная температура воздуха при высокой влажности;	
			4).Пониженная температура при повышенной влажности воздуха.	
7.	Условия, вызывающие интенсивную потерю тепла организмом (при одинаковом движении воздуха):	Ответ	1).Пониженная температура при нормальной влажности воздуха;	
			2).Пониженная температура при повышенной влажности воздуха;	
			3).Пониженная температура при пониженной влажности воздуха;	
			4).Повышенная температура при высокой влажности воздуха.	
8.	Прибор для определения атмосферного давления:	Ответ	1). Гигрометр;	
			2). Барометр;	
			3). Психрометр;	
			4). Люксметр.	
9.	Область эффективных температур, обеспечивающих «зону комфорта» в состоянии покоя:	Ответ	1). 13-16 ⁰ С	
			2). 17-21 ⁰ С;	
			3). 22-25 ⁰ С;	
			4). 17-20 ⁰ С.	

10.	Причина кислородного голодания на высоте:	Ответ	1). Изменение состава крови;	
			2).Изменение жизненной емкости легких;	
			3). Нарушение функции сердца;	
			4).Повышение артериального давления.	
11.	Причина не поступления кислорода в организм на больших высотах:	Ответ	1).Изменение количества гемоглобина;	
			2).Изменение растворимости кислорода в крови;	
			3).Изменение ЖЕЛ;	
			4). Нарушение функции сердца.	
12.	Количество водяных паров /в г/ в 1м ³ воздуха получило название:	Ответ	1).Максимальная влажность;	
			2).Абсолютная влажность;	
			3).Относительная влажность;	
			4). Плотность светового потока.	
13.	Единицы измерения относительной влажности воздуха:	Ответ	1). Мм. рт. столба;	
			2). Проценты;	
			3). Граммы;	
			4). Миллиметры.	
14.	Величина нормального атмосферного давления:	Ответ	1). 300 мм. рт. столба;	
			2). 500 мм. рт. столба;	
			3). 760 мм. рт. столба;	
			4). 800 мм. рт. столба.	
15.	Атмосферный воздух содержит следующее количество кислорода:	Ответ	1). 0,9%;	
			2). 11%;	
			3). 21%;	
			4). 30%.	
16.	Какой газ преобладает в составе атмосферного воздуха:	Ответ	1). Углекислый газ;	
			2). Кислород;	
			3). Азот;	
			4). Водород.	
17.	При занятиях спортом объем легочной вентиляции возрастает:	Ответ	1). До 0,5-1 л;	
			2). До 1-2 л;	
			3). До 4-5 л;	
			4). До 6-8 л	
18.	Мероприятия, необходимые для работы психометра:	Ответ	1).Увлажнение резервуара термометра;	
			2).Заполнение резервуара спиртом;	
			3).Заполнение резервуара водой;	
			4). Покраска резервуара термометра.	

19.	Методика определения микробного числа:	Ответ	1). Подсчет колоний на питательной среде;	
			2). Подсчет колоний на биологическом фильтре;	
			3). Определение по степени мути в пробирке;	
			4). Определение по цвету осадка в пробирке.	
20.	Достоверный признак эпидемиологической опасности воды:	Ответ	1). Много органических веществ;	
			2). Большое микробное число;	
			3). Повышенное содержание хлоридов;	
			4). Повышенное содержание неорганических соединений.	
21.	Предельно допустимая величина микробного числа для водопроводной воды:	Ответ	1). Сто;	
			2). Триста;	
			3). Четыреста;	
			4). Семьсот.	
22.	Предельно допустимая величина микробного числа для воды колодцев:	Ответ	1). Триста;	
			2). Пятьсот;	
			3). Семьсот;	
			4). Тысяча.	
23.	Наибольшее количество микробов находится в поверхностном слое почвы	Ответ	1). 1-2 см;	
			2). 4-6 см;	
			3). 5-8 см;	
			4). 8-10 см.	

Раздел 2. Гигиена физкультурно-спортивных сооружений

1.	Прибор для определения освещенности:	Ответ	1). Дексиметр;	
			2). Люксметр;	
			3). Игрометр;	
			4). Лактометр.	
2.	Единица светового потока:	Ответ	1). Люкс;	
			2). Люмен;	
			3). Процент;	
			4). Мм. рт. столба.	
3.	Световой коэффициент естественного освещения определяет:	Ответ	1). Плотность светового потока от освещаемой поверхности;	
			2). Отношение остекленной поверхности окон к площади пола;	
			3). Отношение освещенности в данной точке помещения к наружной освещенности;	
			4). Угол освещения.	
4.	Уровень шума измеряется:	Ответ	1). В децибеллах;	
			2). В люксах;	
			3). В люменах;	
			4). В балах.	

5.	Нормальный разговор создает шум в пределах:	Ответ	1). 35-40 дб;	
			2). 70-90 дб;	
			3). 90-100 дб;	
			4). 100-150 дб.	
6.	Расчетная температура воздуха для спортивных залов при отсутствии мест для зрителей:	Ответ	1). 15 ⁰ С;	
			2). 20 ⁰ С;	
			3). 25 ⁰ С	
			4). 30 ⁰ С.	
7.	Минимальная пропускная способность зала для борьбы:	Ответ	1). 30 спортсменов;	
			2). 20 спортсменов;	
			3). 50 спортсменов;	
			4). 70 спортсменов.	
8.	Минимальная пропускная способность зала для художественной гимнастики	Ответ	1). 20 человек;	
			2). 10 человек;	
			3). 40 человек;	
			4). 50%.	

Раздел 3. Гигиена спортивной одежды и обуви, личная гигиена и закаливание спортсменов

1.	Теплозащитные свойства одежды зависят от:	Ответ	1). Эластичности ткани;	
			2). Способности ткани пропускать водяные пары;	
			3). Теплопроводности ткани;	
			4). Окраски ткани.	
2.	Водоёмкость тканей определяет:	Ответ	1). Способность ткани адсорбировать на своей поверхности водяные пары из окружающего воздуха;	
			2). Способность материала задерживать воду;	
			3). Способность сохранять внешний вид после механического воздействия;	
			4). Способность к сминаемости.	
3.	Основной недостаток синтетических материалов, из которых изготавливается спортивная одежда:	Ответ	1). Низкая гигроскопичность;	
			2). Высокая прочность;	
			3). Относительная лёгкость;	
			4). Эластичность.	
4.	Основное преимущество шерстяных и хлопчатобумажных тканей:	Ответ	1). Теплозащитность;	
			2). Износостойкость;	
			3). Эластичность;	
			4). Сминаемость.	
5.	Лучшим материалом для изготовления спортивной обуви считается:	Ответ	1). Резина;	
			2). Заменитель кожи;	
			3). Натуральная кожа;	
			4). Брезент.	
6.	Оптимальная температура вокруг ног спортсмена при носке спортивной обуви:	Ответ	1). 15-17 ⁰ С;	
			2). 21-33 ⁰ С;	
			3). 35-40 ⁰ С;	
			4). 37-45 ⁰ С.	

7.	Наиболее оптимальным временем для тренировок являются периоды:	Ответ	1). От 8 до 10 ч. и от 13 до 14 ч;	
			2). От 10 до 13 ч. и от 16 до 20 ч;	
			3). От 14 до 15 ч и от 20 до 21 ч.	
			4). От 11 до 14 ч и от 21 до 22 ч.	
8.	Принимать пищу до тренировок следует:	Ответ	1). За 30 мин-1 ч;	
			2). За 1,5-2 ч;	
			3). За 2,5-3 ч;	
			4). За 3-4 ч.	
9.	Целесообразное время продолжительности сна у спортсменов:	Ответ	1). С 22-23 ч до 6-7 ч;	
			2). С 20-21 ч до 7-8 ч;	
			3). С 23-24 ч до 8-9 ч;	
			4). С 24 ч до 10 ч.	
10.	Наибольший закаливающий эффект при закаливании водой оказывает:	Ответ	1). Дождевой душ;	
			2). Контрастный душ;	
			3). Каскадный душ;	
			4). Горячий душ.	
11.	Примерная температура воды для горячего душа:	Ответ	1). +20 - 25 ⁰ С;	
			2). +39 - 42 ⁰ С;	
			3). +35 - 37 ⁰ С;	
			4). +30 - 35 ⁰ С.	
12.	Прием воздушных ванн надо начинать при температуре:	Ответ	1). 17 – 20 ⁰ С;	
			2). 25 – 30 ⁰ С;	
			3). 30 – 35 ⁰ С;	
			4). 35 – 40 ⁰ С.	
13.	Наиболее интенсивное действие на организм при закаливании водой оказывает:	Ответ	1). Купание;	
			2). Обтирание;	
			3). Плавание;	
			4). Принятие душа.	

Раздел 4. Гигиена питания. Энерготраты спортсменов

1.	В суточном пищевом рационе спортсменов должно содержаться белка (на 1 кг веса):	Ответ	1). 0,5 – 1 г;	
			2). 2 – 2,5 г;	
			3). 1,5 – 1,7 г;	
			4). 3 – 4 г.	
2.	В суточном пищевом рационе спортсменов должно содержаться жира (на 1 кг веса):	Ответ	1). 1 – 1,2 г;	
			2). 1,6 – 2,3 г;	
			3). 3,5 – 4 г;	
			4). 6 – 8 г.	
3.	В суточном пищевом рационе спортсменов должно содержаться углеводов (на 1 кг веса):	Ответ	1). 3 – 5 г;	
			2). 5 – 7 г;	
			3). 9 – 13 г;	
			4). 10 – 15 г.	
4.	Средняя величина теплоты при сгорании 1 г белка составляет:	Ответ	1). 2 ккал;	
			2). 4 ккал;	
			3). 8 ккал;	
			4). 10 ккал.	
5.	Средняя величина теплоты при	Ответ	1). 1 ккал;	

	сгорания 1 г углеводов составляет:		2). 4 ккал;	
			3). 8 ккал;	
			4). 15 ккал.	
6.	Средняя величина теплоты при сгорании 1 г жира:	Ответ	1). 5 ккал;	
			2). 7 ккал;	
			3). 9 ккал;	
			4). 12 ккал.	
7.	Значительное количество белка содержится:	Ответ	1). В сыре;	
			2). В рыбе;	
			3). В фасоли;	
			4). В мясе.	
8.	Во время физической работы в первую очередь расходуются:	Ответ	1). Белки;	
			2). Углеводы;	
			3). Жиры;	
			4). Витамины.	
9.	При приеме белков основной обмен повышается в пределах:	Ответ	1). 30 – 40%;	
			2). 10 – 15%;	
			3). 60 – 90%;	
			4). 100 – 120%.	
10.	Наиболее рациональный распорядок приема пищи в течение дня:	Ответ	1).Одноразовое питание;	
			2).Двухразовое питание;	
			3).Трехразовое питание;	
			4).Четырехразовое питание.	
11.	При приеме жиров основной обмен повышается в пределах:	Ответ	1). 5 – 7%;	
			2). 14%;	
			3). 30%;	
			4). 50%.	
12.	При приеме углеводов основной обмен повышается в пределах:	Ответ	1). 5 – 7%;	
			2). 14%;	
			3). 30%;	
			4). 50%.	
13.	При беге основной обмен повышается:	Ответ	1). На 100%;	
			2). На 200%;	
			3). На 400%;	
			4). На 600%.	
14.	Положительная реакция на наличие крахмала в колбасе:	Ответ	1). Появление зеленого окрашивания;	
			2). Появление темно-синего окрашивания;	
			3). Появление желтого окрашивания;	
			4). Отсутствие окраски.	
15	Прибор для определения плотности молока:	Ответ	1). Дексиметр;	
			2). Лактометр;	
			3). Реометр;	
			4). Термометр.	

6.2.1. ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)

1. Определение гигиены как науки. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта.
2. История развития гигиены физического развития и спорта. Развитие гигиены в России.
3. Гигиена - основа профилактической медицины. Социальное значение гигиенических мероприятий.
4. Оздоровительная направленность физической культуры. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
5. Влияние неблагоприятных биологических факторов внешней среды на организм человека. Патогенные возбудители. Понятие об инфекции.
6. Методы гигиенических исследований. Основные задачи гигиены физических упражнений и спорта.
7. Понятие о микроклимате. Физические свойства воздуха, температура.
8. Атмосферное давление и скорость движения воздуха, их гигиеническое значение.
9. Влажность электрическое состояние и радиоактивность воздуха их гигиеническое значение.
10. Химический состав воздуха. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях. Учет метеорологических факторов в занятиях спортом.
11. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
12. Гигиенические требования качеств питьевой воды. Эпидемиологическое значение воды.
13. Гигиенические основы почвы. Физические свойства почвы, их гигиеническое значение.
14. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы. Самоочищение почвы.
15. Основные гигиенические требования к физкультурно-спортивным сооружениям.
16. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
17. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям.
18. Гигиенические требования к строительным материалам.
19. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
20. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений.
21. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.
22. Гигиеническая характеристика шума. Пути и принципы ограничения вредного действия шума на организм. Мероприятия по борьбе с шумом при занятиях спортом.
23. Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви.
24. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви.
25. Эксплуатация и уход за одеждой и обувью спортсмена.
26. Принципы закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
27. Зимнее плавание, контрастное и местное закаливание.
28. Методика комплексного проведения закаливающих процедур.
29. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.
30. Гигиенические требования к пище и питанию.
31. Роль питания для укрепления здоровья и повышение спортивной работоспособности.

32. Энергозатраты. Понятие об основном обмене. Расход энергии. Определение суточного расхода энергии.
33. Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
34. Качественный состав пищи. Основные питательные вещества.
35. Гигиеническое значение белков и нормы их в питании спортсменов, их физиологическая роль.
36. Гигиеническое значение жиров и нормы их в питании спортсменов, их физиологическая роль.
37. Гигиеническое значение углеводов и нормы их в питании спортсменов, их физиологическая роль.
38. Гигиеническое значение воды и питьевого режима.
39. Питание во время соревнований и после соревнований.
40. Особенности питания в различных климатических условиях.
41. Основные принципы и методика составления пищевого рациона спортсмена.
42. Особенности питания спортсменов на учебно-тренировочных сборах.
43. Гигиеническое значение витаминов, их физиологическая роль.
44. Особенности приема витаминных препаратов.
45. Гигиеническая характеристика минеральных веществ, их физиологическая роль в организме. Макроэлементы, микроэлементы.
46. Продукты повышенной биологической ценности и натуральные биокорректоры.
47. Значение и роль системы гигиенического обеспечения подготовки взрослых и юных спортсменов.
48. Гигиеническое обеспечение подготовки в условиях временной адаптации.
49. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в горных условиях.
50. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.

3) *Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания*

Компетенция	Показатели	Оценочная шкала	
		незачет	зачет
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>уметь: отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. Определять личный уровень сформированности</p>	<p>Обучающийся не знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Не знает воздействия физических упражнений на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>Обучающийся знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности; воздействия физических</p>

	<p>показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>владеть: применением комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>		<p>упражнений на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
<p>ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>Знать:</p> <p>Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.</p> <p>Уметь:</p> <p>Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.</p> <p>Владеть:</p> <p>Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.</p>	<p>Не способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	<p>Знать:</p> <p>Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.</p> <p>Уметь:</p> <p>Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.</p> <p>Владеть:</p> <p>Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.</p>

Критерии оценивания:

В университете текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся по всем реализуемым ОП ВО - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры для всех форм обучения осуществляются с применением БРС.

Задачи БРС заключаются в повышении мотивации обучающихся к систематической учебной работе в течение семестра, активной научной, творческой, спортивной и общественной деятельности, а также в повышении уровня организации образовательного процесса в университете и совершенствовании внутривузовской системы контроля результатов обучения

В университете БРС применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
 - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
 - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - **80-100 баллов;**
- «хорошо» - **66-79 баллов;**
- «удовлетворительно» - **51-65 баллов;**
- «зачтено» - **51 балл.**

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине

(включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, представив полученный им средний рейтинговый балл.

Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы и премиальные баллы начисленные обучающемуся.

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдачу, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Форма промежуточной аттестации	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа Зачет с оценкой	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетвори тельно (51-65 баллов)	Хорошо (66-79 баллов)	Отлично (80-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

4) Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по использованию ФОС

ФОС по дисциплине является неотъемлемой частью нормативно методического обеспечения с системы оценки качества освоения обучающимися (студентами) основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ОПОП СПО) и обеспечивает повышение качества образовательного процесса техникума.

ФОС по дисциплине представляет собой совокупность контролирующих материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся (студентом) установленных результатов обучения. ФОС по дисциплине используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (студентов). ФОС входит в состав учебно-методического комплекса (далее – УМК) дисциплины.

Цель и задачи создания ФОС.

Целью создания ФОС учебной дисциплины является установление соответствия уровня подготовки обучающегося (студента) на данном этапе обучения требованиям рабочей программы учебной дисциплины.

Задачи ФОС по дисциплине:

- контроль и управление процессом приобретения обучающимися (студентами) необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС СПО по соответствующему направлению подготовки (специальности);
- контроль и управление достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общекультурных и профессиональных компетенций выпускников;
- оценка достижений обучающихся (студентов) в процессе изучения дисциплины с выделением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс техникума.

Формирование и утверждение ФОС.

ФОС по дисциплине должен формироваться на ключевых принципах оценивания: валидности (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения); надежности (использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений); справедливости (разные студенты должны иметь равные возможности добиться успеха); своевременности (поддержание развивающей обратной связи); эффективности (соответствие результатов деятельности поставленным задачам).

При формировании ФОС по дисциплине должно быть обеспечено его соответствие:

Федеральному компоненту ГОС по дисциплине ФГОС СПО по соответствующему направлению подготовки (специальности);

ОПОП и учебному плану направления подготовки (специальности); рабочей программе дисциплины; образовательным технологиям, используемым в преподавании данной дисциплины.

Назначение оценочного средства определяет его использование для измерения уровня достижений обучающегося (студента) установленных результатов обучения по одной теме (разделу) и/или совокупности тем (разделов), дисциплине в целом (модулю).

Структурными элементами ФОС по дисциплине являются:

- а) титульный лист
- б) паспорт ФОС
- в) зачетно-экзаменационные материалы, содержащие комплект утвержденных по установленной форме экзаменационных билетов и/или вопросов, заданий для зачета и другие материалы;
- г) фонд тестовых заданий, разрабатываемый в обязательном порядке по дисциплинам базовых частей всех циклов учебного плана в соответствии с положением о формировании фонда тестовых заданий;

Количество тестовых заданий в зависимости от объема изучаемой дисциплины:

От 32 до 56 часов – минимум 60 вопросов;–

От 57 до 120 часов – минимум 120 вопросов; максимум 200 вопросов–

От 121 до 200 часов – минимум 160 вопросов;–

Все тестовые задания должны быть закрытого типа, т. е. содержать один правильный вариант ответа из четырех предложенных вариантов:

Инструкция: выберите один правильный ответ

1 Текст тестового задания:

- а) текст варианта ответа;
- б) текст варианта ответа;
- в) текст варианта ответа;
- г) текст варианта ответа;

2 Текст тестового задания:

- а) текст варианта ответа;
- б) текст варианта ответа;
- в) текст варианта ответа;
- г) текст варианта ответа;

Ключ к тесту:

№ вопроса Правильный вариант ответа

- 1
- а)
- 2
- г)
- 3
- в)

По каждому оценочному средству в ФОС должны быть приведены критерии формирования оценок. В состав ФОС в обязательном порядке должны входить оценочные средства, указанные в разделе 4 рабочей программы дисциплины «Содержание и структура дисциплины (модуля)». Комплекты оценочных средств оформляются в соответствии с приложениями. Разработка других оценочных средств и включение их в ФОС осуществляется по решению преподавателя, ведущего дисциплину. ФОС разрабатывается по каждой дисциплине. Если в рамках направления подготовки (специальности) для различных профилей, специализаций преподается одна и та же дисциплина с одинаковыми требованиями к ее содержанию, то по ней создается единый ФОС.

Целесообразность разработки единого ФОС по одноименной дисциплине для различных направлений подготовки (специальностей) определяется решением цикловой комиссии, обеспечивающей преподавание данной дисциплины. ФОС формируется из оценочных средств, разработанных преподавательским составом техникума.

ФОС формируется на бумажном и электронном носителях и хранится в методическом кабинете. ФОС рассматривается на заседании Цикловой комиссии и утверждается начальником УМУ СПО. Решение об актуализации, изменении, аннулировании, включении новых оценочных средств в ФОС принимается составителем и отражается в листе регистрации изменений в УМК дисциплины.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№	Наименование литературы	Местонахож	Кол.
----------	--------------------------------	-------------------	-------------

п/п		дение	экземпляров
Основная литература			
1.	Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, И.Т. Коваль, Т.И. Родионова - М.: Академия-Пресс, 2005.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	56
2.	Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский.- Москва: Владос, 2008.-512 с.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	68
3.	Нарзулаев С. Б. Гигиена физической культуры: учебное пособие / СБ. Нарзулаев, Л.В. Капилевич, А.А. Борщевский. - Томск: Издательство ТГПУ, 2001. - 356 с.	ДГПУ, библиотека (чит. зал)	49
Дополнительная литература			
1.	Еремин Ю. Н. Гигиена питания / Ю.Н.Еремин, Ю.И.Окорокова. - Москва: Медицина, 2001.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	44
2.	Лаптев А. П. Гигиена / А.П.Лаптев, С.А.Полиевский.- Москва: ФиС, 2010.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	51
3.	Лаптев А.П. Практикум по гигиене: пособие для институтов физической культуры /А.П.Лаптев, И.Н.Мальшева; - М.: ФиС, 2002.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	47
4.	Лаптев А. П. Закаляйтесь на здоровье / А.П.Лаптев. - Москва: Медицина, 2001.	ДГПУ, библиотека (чит. зал)	34

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Научная электронная библиотека - elibrary.ru
2. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - iprbookshop.ru
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>
5. www.science.yogread.ru - новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых.
6. www.sciam.ru - журнал «В мире науки».
7. www.gumer.info - электронная библиотека Гумер.
8. www.zipsites.ru -бесплатная электронная Интернет библиотека.
9. <http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm> - электронная версия журнала «Гигиена и санитария».
10. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
11. www.fismag.ru - сайт журнала «Физкультура и спорт».

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

MicrosoftPowerPoint, MicrosoftWord

1. Компьютерные презентации по темам: «Гигиена факторов окружающей среды», «Гигиена питания».
2. Мультимедийная аудитория: компьютер, проектор, экран.
3. Видеоролики, фильмы, диафильмы, киноленты, слайды по различным разделам программы.
4. Электронный конспект лекций

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал.

1. Образовательные программы, рабочие планы занятий.
2. Учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.
3. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов, графики контроля.
4. Таблицы, плакаты, стенды, по различным разделам программы.
5. Для обеспечения данной дисциплины, кроме того, необходимы:
 - психрометр;
 - анемометр;
 - термометры;
 - спирометры;
 - прибор для измерения атмосферного давления (барометр);
 - ростомеры;
 - весы;
 - мелкая рулетка и т.д.

12. Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.