**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Кафедра валеологии и медико-биологических основ физической культуры**

«Утверждаю»

Директор института

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Е. Алабужев

**«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Направление подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника

БАКАЛАВР

Форма обучения

очная

ИЖЕВСК 2017

**Порядок утверждения рабочей программы**

**Разработчик(и) рабочей программы дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФИО** | **Ученая степень, звание, должность** | **Контактная информация** (служебныеE-mail и телефон) |
| Гуштурова Ирина Вадимовна | Кандидат биологических наук, доцент | [medbio@uni.udm.ru](mailto:medbio@uni.udm.ru)  68-58-10 |

***Экспертиза рабочей программы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Первый уровень***  (оценка качества содержания программы и применяемых педагогических технологий) | | |
| **Наименование кафедры** | **№ протокола, дата** | **Подпись зав. кафедрой** |
| **Валеологии и МБОФК** | *Протокол* ***№4*** *от* ***17.08.2017*** | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *Шлык Н. И.* |
| ***Выписка из решения***  Методическая программа соответствует предъявляемым требованиям к подобного вида текстам. Содержательно программа целостна и структурирована в соответствии с требованиями ФГОС. Утвердить рабочую программу по курсу «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности». | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Второй уровень***  (соответствие целям подготовки и учебному плану образовательной программы) | | |
| **Методическая комиссия**  ИФКиС | **№ протокола, дата** | **Подпись председателя МК** |
| *Протокол* ***№1*** *от* ***07.09.2017*** | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  *Мельников Ю. А.* |
| ***Выписка из решения***  Рабочая программа соответствует целям подготовки и учебному плану образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Утвердить рабочую программу по курсу «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности». | | |

*Иные документы об оценке качества рабочей программы дисциплины*

*(при их наличии - ФЭПО, отзывы работодателей, студентов и пр.)*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Документ об оценке качества*** *(наименование)* | ***Дата документа*** |
|  |  |
|  |  |

Оглавление

[1. Цель и задачи освоения дисциплины. 4](#_Toc508798050)

[2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы. 4](#_Toc508798051)

[3. Место дисциплины в структуре ОП 5](#_Toc508798053)

[4. Объем дисциплины. 6](#_Toc508798054)

[5. Содержание дисциплины. 7](#_Toc508798055)

[6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов. 10](#_Toc508798056)

[7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине. 12](#_Toc508798057)

[8. Перечень основной и дополнительной литературы. 16](#_Toc508798058)

[9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 16](#_Toc508798059)

[10. Методические указания для обучающихся 17](#_Toc508798060)

[по освоению дисциплины. 17](#_Toc508798061)

[11. Образовательные технологии. Информационные технологии. 18](#_Toc508798062)

[12. Материально-техническое обеспечение дисциплины. 20](#_Toc508798063)

[13. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 20](#_Toc508798064)

[Приложение 1 21](#_Toc508798067)

# 1. Цель и задачи освоения дисциплины.

**Цель** освоения дисциплины – вооружить студентов современными сведениями об основах общей гигиены, гигиены физических нагрузок и мерах по укреплению здоровья спортсменов и школьников.

**Задачи освоения дисциплины:**

* формирование знаний о гигиенических требованиях к физическому состоянию человека, к окружающей среде, к спортивным сооружениям, к питанию, к методике и дозированию закаливающих процедур и восстановительных средств.
* формирование у педагогов потребностей, мотиваций, привычек здорового образа жизни (ЗОЖ).
* формирование личностно-ценностного отношения к собственному здоровью, окружающей природе, частью которой является человек.

# 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Планируемые результаты обучения по дисциплине – это знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать** основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физической культурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, основы рационального питания, гигиенические требования к нормированию физических нагрузок и закаливанию.

**Уметь** оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена.

**Владеть**:навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания, навыками работы с оборудованием, работы со специальной литературой.

Изучение дисциплины позволит сформировать следующие **компетенции** обучающегося на повышенном уровне:

* способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста **(ОПК-1);**
* способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь **(ОПК-7);**
* способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта **(ПК-8);**
* способность организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов **(ПК-17);**
* способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния **(ПК-19).**

# 3. Место дисциплины в структуре ОП

**Дисциплина** «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» **входит** в базовую часть профессионального цикла ОП бакалавриата .

**Дисциплина** **адресована** студентам 2 курса по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура.

**Изучению дисциплины предшествуют:** «Естественно-научные основы физической культуры», «Анатомия человека», «Профессионально-спортивное совершенствование».

**Для успешного освоения курса должны быть сформированы компетенции** ОПК-1, ОПК-7, ПК-8, ПК-17, ПК-19 на повышенном уровне.

**Успешное освоение дисциплины позволяет перейти к изучению дисциплин:** «Биохимия человека», «Возрастная физиология», «Спортивная биохимия», «Физиологии спорта», «Спортивные сооружения», «Основы юношеского спорта», «Современные системы спортивной тренировки», «Физическая реабилитация в спорте».

**Программа дисциплины построена** блочно модульно в ней выделены разделы:

1. Гигиена питания;

2. Гигиена закаливания;

3. Гигиена окружающей среды;

4. Гигиена спортивных сооружений;

5. Гигиена физических нагрузок, спортивной тренировки;

6. Применение восстановительных средств в спорте.

# 4. Объем дисциплины.

Программа рассчитана на 3-й семестр бакалавриата. Всего 108 часов, из них 16 часов – лекционных, 16 часов лабораторных и 53 часа выделяется на самостоятельную работу. Объем контактной работы 40,2 часа. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы.

Форма промежуточной аттестации – экзамен.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Часы | | | Формируемые компетенции | Всего компетенций |
| Лек. | Лаб. | Сам. |
| 1 | Введение. Понятие о гигиене и санитарии. Предмет, задачи и методы гигиены физических упражнений и спорта | 1 |  | 4 | ОПК-1, ОПК-7, ПК-17 | 3 |
| 2 | Гигиена питания | | | |  |  |
|  | а) количественная полноценность пищевого рациона, энерготраты организма | 2 | 2 | 4 | ОПК-1, ОПК-7, ПК-8, ПК-17, ПК-19 | 5 |
|  | б) качественная полноценность рациона | 2 | 2 | 4 | ОПК-1, ОПК-7, ПК-8, ПК-17, ПК-19 | 5 |
|  | в) роль минеральных веществ и витаминов в питании, принципы рационального питания, режим питания | 2 | 4 | 4 | ОПК-1, ОПК-7, ПК-8, ПК-17, ПК-19 | 5 |
|  | г) санитарно-эпидемиологическая безопасность пищи | 1 |  | 4 | ОПК-1, ОПК-7, ПК-8, ПК-17, ПК-19 | 5 |
| 3 | Гигиена закаливания | 2 | 2 | 4 | ОПК-1, ОПК-7, ПК-8, ПК-17, ПК-19 | 5 |
| 4 | Гигиена окружающей среды | | | |  |  |
|  | а) гигиена воздуха |  |  | 4 | ОПК-1, ОПК-7, ПК-17 | 3 |
|  | б) гигиена воды и почвы |  |  | 4 | ОПК-1, ОПК-7, ПК-17 | 3 |
|  | в) эпидемиологические факторы внешней среды |  |  | 4 | ОПК-1, ОПК-7, ПК-17 | 3 |
| 5 | Гигиена физического воспитания | | | |  |  |
|  | а) гигиена спортивных сооружений | 4 | 4 | 4 | ОПК-1, ОПК-7, ПК-8, ПК-17, ПК-19 | 5 |
|  | б) гигиена физических нагрузок | 2 | 2 | 4 | ОПК-1, ОПК-7, ПК-8, ПК-17, ПК-19 | 5 |
|  | в) гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта |  |  | 7 | ОПК-1, ОПК-7, ПК-8, ПК-17, ПК-19 | 5 |
|  | г) гигиена спортивной одежды и обуви |  |  | 2 | ОПК-1, ОПК-7, ПК-8, ПК-17, ПК-19 | 5 |
|  | ВСЕГО | 16 | 16 | 53 |  |  |
| Форма итоговой аттестации - экзамен | | | | | | |

# 5. Содержание дисциплины.

**5.1. Темы и их аннотации**

**Введение (1 ч)**

Понятие о гигиене. Гигиена и санитария. Гигиена физических упражнений и спорта, ее задачи и методы.

**Гигиена питания (7 ч)**

Понятие о рациональном питании. Калорийность пищи. Основные источники энергии. Энерготраты человека регулируемые и нерегулируемые. Основной обмен. Способы определения энерготрат. Группы интенсивности труда. Средние величины энерготрат спортсменов различных спортивных специализаций. Качественный состав пищевого рациона. Биологическая роль и гигиенические нормативы потребления белков, жиров и углеводов. Соотношение, сбалансированность основных пищевых веществ в рационе. Роль минеральных веществ в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма и поддержании здоровья. Макроэлементы, микроэлементы. Роль витаминов в поддержании здоровья. Понятие о гипо- и авитаминозах. Классификация витаминов. Жирорастворимые и водорастворимые витамины. Витаминоподобные соединения. Роль воды в организме. Внутриклеточная и внеклеточная вода. Понятие о водном балансе. Суточная потребность в воде питьевого режима. Нарушения водного баланса – гипергидратация и дегидратация. Принципы рационального питания. Требования к пищевому рациону. Требования к режиму питания, требования к условиям приема пищи. Санитарно-эпидемиологическая безопасность пищи. Химическое загрязнение воды и пищи (хлориды, нитраты, пестициды, токсичные микроэлементы) радионуклиды. Бактериальное загрязнение пищи. Сальмонеллез и другие токсикоинфекции их профилактика. Микотоксикозы их профилактика. Гельминтозы – их профилактика. Особенности питания спортсменов качественно-количественная полноценность суточного рациона соотношение основных пищевых веществ в рационе спортсмена. Гигиенические требования к рациону. Особенности качественного состава рациона при тренировке в различных режимах. Режим питания спортсмена. Питание во время и после соревнований.

**Гигиена закаливания (2 ч)**

Понятие закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Физиологическая схема закаливания холодом. Фазы закаливания холодом. Гигиенические принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, активный режим, сочетание общих и местных процедур). Формы закаливания, средства закаливания. Закаливание воздухом, закаливание водой (формы и гигиеническое нормирование) Закаливание солнцем. Солнечный спектр, биологическое действие. Специфический и неспецифический эффекты закаливания солнцем. Механизм физиологического действия солнечного излучения на организм. Дефицит ультрафиолетового облучения – действие на организм. Избыток ультрафиолетового облучения – действие на организм (солнечный удар, ожоги). Дозировка солнечных ванн. Правила приема солнечных ванн. Противопоказания.

**Гигиена спортивных сооружений (4 ч)**

Типы спортивных сооружений; расположение и ориентация спортивных сооружений; нормативы микроклимата помещений; вентиляция помещений, ее гигиенические нормативы. Концентрация углекислого газа как показатель загрязнения воздуха; воздушный куб; кратность воздухообмена; температурный режим в помещениях; отопление местное и центральное; влажность воздуха в помещениях, ионизация воздуха. Естественное и искусственное освещение; показатели освещенности (световой коэффициент, КЕО, люксометрия); влияние на освещенность состояниям оконных стекол, окраски помещения. Гигиеническая характеристика источников искусственного освещения, осветительная арматура. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений, нормативны освещенности. Гигиенические требования к планировке и устройству спортивного зала. Гигиенические требования к освещению, вентиляции, отоплению, микроклимату спортивного зала. Гигиенические требования к оборудованию и инвентарю, к вспомогательным помещениям спортивного зала.

**Гигиена физических нагрузок (2 ч)**

Здоровье как критерий эффективности физического воспитания. Физическое развитие и физическая подготовленность как критерии здоровья. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений (укрепление мышечной системы и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата; повышение функционального резерва аэробной системы и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Стимуляция нейроэндокринной и иммунной систем и профилактика нервно-психических, обменных, инфекционных и аллергических заболеваний. Влияния физических упражнений на биологическое и физическое развитие. Отрицательное влияние на здоровье нерациональных форм занятий физическими упражнениями. Двигательная активность как гигиенический фактор; структура двигательной активности; оптимум двигательной активности. Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок. Структура и содержание занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью (ОФУ). Общие требования – непрерывность, преемственность, комплексность и адекватность. Гигиеническая направленность физических нагрузок при занятиях с оздоровительной целью. Гигиенические нормативы физической подготовленности, общей выносливости, силовой выносливости, других двигательных качеств. Гигиенические требования к формам ОФУ (урок физкультуры, тренировка в спортивной секции, группе здоровья, самостоятельные занятия). Гигиенические требования к структуре одного занятия (подготовительной, основной и заключительной частям). Подготовительные – стимулирующие формы ОФУ (зарядка, занятия перед началом уроков, работы). Восстановительные формы ОФУ (физкультурная минутка, пауза, прогулки, туризм). Нормирование нагрузок на одном занятии, в течение дня, в недельном микроцикле, в мезоцикле, в годовом цикле и при планировании многолетней подготовки.

**5.2. Программа лабораторного практикума.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | часы |
|  | Гигиена питания |  |
| 1 | *Определение суточного расхода энергии спортсмена* | 2 |
| 2 | *Оценка пищевого статуса спортсмена* | 2 |
| 3 | Гигиена оценка суточного рациона спортсмена | 2 |
| 4 | Анализ суточного рациона спортсмена | 2 |
|  | Гигиена закаливания |  |
| 5 | Оценка степени закаленности спортсмена с помощью холодовой пробы по М. Е. Маршаку | 2 |
|  | Гигиена спортивных сооружений |  |
| 6 | *Санитарно-гигиеническая оценка освещения спортивного зала* | 2 |
| 7 | *Санитарно-гигиеническая оценка отопления и вентиляции и микроклиматических условий спортивного зала* | 2 |
|  | *Гигиена физических нагрузок* |  |
| 8 | Определение реакции занимающихся на физические нагрузки по изменениям частоты пульса (физиологическая кривая) | 2 |
|  | ВСЕГО | 16 |

# 6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов.

*График самостоятельной работы студентов по курсу*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| семестр | недели | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 |  |  |  | КР |  |  | КР |  |  | КР |

Условные обозначения: КР – контрольная работа

**Содержание самостоятельной работы**

Студенты выполняют задания, самостоятельно обращаясь к учебной, справочной и оригинальной исторической литературе.

***Перечень тем, выносимых на самостоятельную работу***

**1.** **Гигиена спортивной одежды и обуви.** Гигиеническое значение одежды. Теплопроводность. Воздухопроницаемость и гигроскопичность различных тканей. Ткани, рекомендуемые для белья и верхней одежды в разные сезоны года. Синтетические ткани, употребляемые для пошива спортивной одежды. Гигиенические требования к спортивной обуви.

**2. Личная гигиена спортсмена.** Уход за телом. Рациональный суточный режим. Гигиеническое значение соблюдения режима питания, труда и отдыха спортсмена.

**3. Вредные привычки – разрушители здоровья.** Курение. Алкогольные напитки. Наркотики. Гигиена половой жизни спортсмена.

**4. Гигиена физического воспитания детей и подростков.** Гигиенические основы физического воспитания школьников. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Суточный режим школьника

**5. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.** Гигиеническое обеспечение подготовки в легкой атлетике. Гигиеническое обеспечение подготовки в плавании. Гигиеническое обеспечение подготовки в спортивных играх. Гигиеническое обеспечение подготовки в гимнастике. Гигиеническое обеспечение подготовки в лыжном спорте. Гигиеническое обеспечение подготовки в тяжелой атлетике.

**Гигиена окружающей среды.**

***Гигиена воздуха*.** Понятие здоровья и болезни.Основные группы факторов формирующих здоровье человека. Внешняя среда и здоровье. Атмосфера и здоровье человека. Физические, химические и биологические факторы.

1.*Физические факторы.* Физические свойства воздуха. Атмосферное давление, температура воздуха, влажность, влияние на организм пониженного и повышенного атмосферного давления. Температура воздуха гипертермия, тепловой удар, признаки и первая помощь. Гипотермия, отморожения. Гигиеническое нормирование температуры окружающей среды. Гигиеническое нормирование температуры при занятиях физкультурой в зимнее время года (1-я географическая зона). Признаки отморожения. Первая помощь. Корректировка пищевого рациона спортсмена в условиях низких и высоких температур. Влажность воздуха. Абсолютная, максимальная, относительная влажность. Влияние на организм. Соотношение влажности и температуры воздуха. Гигиенические нормативы. Движение воздуха. Взаимосвязь скорости движения и температуры воздуха. Гигиенические нормативы. Электрическое состояние воздушной среды. Ионизация воздуха. Аэроионы. Ионизаторы воздуха. Электромагнитное состояние атмосферы. Магнитное поле земли. Магнитные бури, действие на организм. Погода, как фактор здоровья. Метеочувствительность и метеорезистентность. Метеотропные реакции. Адаптация и акклиматизация. Радиоактивность воздушной среды. Источники радиоактивности - естественные и антропогенные. Допустимые дозы радиации. Биологическое действие излучений.

2**.** *Химические факторы.* Химический состав атмосферы и здоровье человека. Химические примеси: токсические газы и компоненты, аэродисперсии, влияние на организм. Предельно допустимая концентрация. Основные источники химического загрязнения воздуха. Динамика химического загрязнения воздушной среды в России за последние десятилетия. Загрязнение атмосферы в Ижевске и заболеваемость. Чистота воздуха в жилых и спортивных сооружениях.

3. *Биологические факторы.* Биологические загрязнения атмосферного воздуха**.** Источники аэрогенных инфекций.

4**.** *Физическое загрязнение воздушной среды*(волновое). Шум. Основные источники шумового загрязнения. Влияние различных уровней шума на организм. Предельно допустимый уровень шума. Шкала силы звука. Влияние частоты звука. Инфразвук. Ультразвук.

***Гигиена воды*.** Роль воды в жизнедеятельности человека. Водные ресурсы планеты в России. Загрязнение воды. Основные источники загрязнения. Виды загрязнения. Гигиенические требования к воде. Органолептические свойства воды: мутность, прозрачность, цветность, запах, вкус, температура. Химический состав. Реакция воды. Жесткость воды. Жесткость временная и постоянная, влияние на организм. Растворимый кислород, окисляемость воды. Химические примеси. Биологическое загрязнение воды. Роль воды, как фактора распространения инфекционный заболеваний. Общие бактериальные загрязнения воды. Коли-индекс, коли-титр. Очистка воды: отстаивание, коагуляция, фильтрация. Обеззараживания воды: хлорирование, озонирование, ультрафиолетовое облучение. Дополнительные средства доочистки питьевой воды: мембранная, сорбционная, ионообменная, обратный осмос, электрохимическая. Способы очистки воды в бытовых и походных условиях.

***Гигиеническая характеристика почвы*.** Свойства почвы. Почва как источник инфекционных и глистных заболеваний. Химические загрязнения почвы. Состояние химического загрязнения почвы в Ижевске.

***Эпидемиологические факторы внешней среды*.** Возбудители инфекционных заболеваний. Понятие инфекции, эпидемии. Виды эпидемии. Течение инфекционных заболеваний. Источник инфекции. Механизм передачи инфекции. Пути движения инфекции: воздушно-капельный, контактный, через почву, пищу, воду, с помощью животных – переносчиков. Факторы, способствующие возникновению инфекционных заболеваний. Факторы, снижающие риск возникновения инфекционных заболеваний. Восприимчивость и иммунитет. Факторы неспецифической, физиологической резистентности организма. Специфическая невосприимчивость (иммунитет). Иммунитет естественный и искусственный.

# 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится в форме зачета.

Для определения *уровня сформированности компетенции* предлагаются следующие критерии оценки ответа на зачете.

Оценка «зачтено» ставится в случае, если студент демонстрирует знание материала, умение оперировать основными понятиями, определениями и методами, может уверенно, последовательно, грамотно и логически стройно, исчерпывающе изложить в своем ответе материал, касающийся затронутой темы, не затрудняясь с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать материал.

Оценка «не зачтено» выставляется в случае, если студент не в состоянии более или менее четко и внятно изложить материал, его ответ содержит настолько грубые ошибки, существенные неточности, что тема рассматриваемого вопроса остается на деле нераскрытой. Кроме того, студент демонстрирует очень существенные пробелы в знании или полное незнание рассматриваемой темы, незнание основных понятий и определений исторической науки и совершенное неумение пользоваться ее методами.

*Основной технологией оценки уровня сформированности компетенции* является *балльно-рейтинговая система* оценки успеваемости студентов (БРС):

Оценка успеваемости студентов в рамках БРС осуществляется в ходе текущего, рубежного и промежуточного контроля. Все рейтинги вычисляются по 100-балльной шкале.

*Текущий контроль* *успеваемости* осуществляется в ходе аудиторных занятий, проводимых по расписанию, по графику выполнения самостоятельной работы студентов.

*Формы текущего контроля:*отчет по лабораторным работам, доклады по самостоятельно изученным темам, тестирование.

*Рубежный контроль* осуществляется по отдельным разделам (модулям) курса. *Модуль* – это часть рабочей программы дисциплины, имеющая логическую завершенность и несущая определенную функциональную нагрузку. Изучение каждого модуля дисциплины завершается проверочной работой, проводимой в форме теста. В течение семестра проводятся два рубежных контроля, что позволит аттестовать (не аттестовать) студента по пройденному модулю изучаемого предмета.

Максимальное количество баллов за один рубежный контроль – 30 баллов; за 2 – 60.

Если после проведения в семестре последнего рубежного контроля по дисциплине у студента имеется задолженность по отдельным видам работ одного из рубежей, то ее ликвидация может быть разрешена на последней (зачетной) неделе.

*Промежуточный контроль/промежуточная аттестация* проводится в конце семестра в форме экзамена. Максимальное количество баллов, которое может быть получено обучающимся на этапе *промежуточной аттестации (экзамена)* по дисциплине, составляет 40 баллов.В случае оценки ответа менее чем в 15 баллов экзамен считается не сданным.

Если студент по итогам двух рубежных контролей набрал максимальное количество баллов (60), преподаватель вправе оценить его работу за семестр в 100 баллов (добавив 40) и проставить оценку «отлично» за экзамен или зачет автоматически. В ином случае автоматическое выставление оценки не допускается.

Для допуска к экзамену обучающийся должен набрать по итогам двух рубежных контролей не менее 40 баллов. При этом обязательным является выполнение всех видов работ, предусмотренных учебным планом по данной дисциплине.

Только при соблюдении всех обозначенных правил контроля знаний по предмету преподаватель выставляет итоговую оценку в зачетную книжку студента и ведомость деканата.

БРС предполагает использование единой шкалы оценивания в университете, которая в обязательном порядке используется при переводе итоговых баллов в традиционную систему оценок (см. табл.).

*Таблица перевода итоговых баллов БРС в традиционную систему оценок*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Оценка** | | |
| **Полная**  **запись** | **Сокращенная**  **запись** | **Числовой**  **эквивалент** |
| *88-100* | Отлично | отл. | 5 |
| *74-87* | Хорошо | хор. | 4 |
| *61-73* | Удовлетворительно | удовл. | 3 |
| *0-60* | Неудовлетворительно | неуд. | 2 |
| *61-100* | зачтено | | |

I Самопроверка:

1. ответить на контрольные вопросы к каждому занятию

Практикум по гигиене физического воспитания и спорта: пособие для студентов ПФФК / составители И.В. Гуштурова, Т.В. Красноперова. - Ижевск, Издательский дом УдГУ, 2009. - 145 с.

2)Оценка знаний в процессе текущей и промежуточной аттестации:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Объект контроля | Форма отчетности | оценка | Max сумма баллов | Необходимо набрать |
| ***1. Текущий контроль -*** осуществляется в ходе аудиторных занятий, проводимых по расписанию. | | | | | |
| 1 | Посещение лекций | Конспекты лекций | 1 занятие –  1 балл | 8 баллов | 8 баллов |
| 2 | Выполнение лабораторных работ | Выполненная и правильно оформленная лабораторная работа с фактическим материалом и адекватными выводами | 1 работа – 1 балл | 8 баллов | 8 баллов |
| 3 | Работа на занятиях | Ответы на вопросы для подготовки к занятиям. Ответы на вопросы преподавателя | От 3 до 5 баллов | Дополнительные баллы | |
| ***2. Рубежный контроль -***  осуществляется по отдельным разделам (модулям) курса. Проводится в форме тестов. В ходе рубежного контроля по Гигиене предусматривается тестирование по следующим темам: | | | | | |
| 1 | Гигиена питания | тест | 0 – 12 баллов | 35 баллов | Не менее 7 баллов |
| 2 | Гигиена закаливания | тест | 0 – 11 баллов | Не менее 6 баллов |
| 3 | Гигиена спортивных сооружений | тест | 0 -12 баллов | Не менее 7 баллов |
| ***3. Промежуточный контроль (экзамен) –*** проводится в конце изучаемой дисциплины в форме итогового теста по всем разделам (модулям) дисциплины. | | | | | |
| 1 | Итоговый тест | тест | 0 - 60 баллов | 60 баллов | Не менее 40 баллов |
| **Требования к экзамену** | | | | | |
| 1 | К экзамену допускаются студенты, набравшие не менее **21 балла** по результатам текущего и рубежного контроля, при условии обязательного выполнения всех работ, предусмотренных учебным планом. Баллы по отдельным видам работ не перекрывают друг друга. | | | | |
| 2 | Студент, получивший по итогам текущего и рубежного контроля **45 и более баллов**, получает экзамен автоматически. | | | | |

***Тесты для самопроверки***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Форма | Печатный вариант | Электронный вариант |
| 1 | Гигиена питания спортсмена | тест | + | + |
| 2 | Гигиенические основы закаливания | тест | + | + |
| 3 | Гигиена спортивных сооружений | тест | + | + |
| 4 | Гигиеническое нормирование физических нагрузок | тест | + | + |
| 5 | Итоговый тест по гигиене физического воспитания и спорта | тест | + | + |

# 8. Перечень основной и дополнительной литературы.

**Основная литература:**

1. Гуштурова, И. В. Модифицированная методика экспресс-оценки физического здоровья студентов-спортсменов / И.В. Гуштурова, В. С. Кожевников. – Ижевск. - УдГУ, 2008. – 11 с.
2. Практикум по гигиене физического воспитания и спорта : пособие для студентов пед. фак. физ. культуры / сост.: И. В. Гуштурова, Т. В. Красноперова. - Ижевск : Изд-во УдГУ, 2009. - 145 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов рек. УМО по спец. пед. образования / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. – 233 с.

**Дополнительная литература:**

1. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В. И. Дубровский. - М. - ВЛАДОС, 2003. – 512 с.
2. Карелин, А. О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой / А. О. Карелин. - СПб. - «Диля», 2003. - 256 с.
3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 2-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2013. - 320 с.
4. Методические основы рационализации питания в физической культуре и спорте: учеб. пособие для вузов рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. - СПб, 2003. - 168с.
5. Пивоваров Ю. П. Гигиена и основы экологии человека : учеб. для мед. вузов по спец. "Лечебное дело" и "Педиатрия" рек.МО РФ / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич. - М. : Академия, 2004. - 526 с. : табл.
6. Полиевский, С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. - М., Ф. и С., 2005. – 384 с.

# 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Национальная библиотека Удмуртской Республики: [Электронный ресурс]. 2009-2017. URL: http://unatlib.org.ru/. (Дата обращения: 18.07.2017).
2. Научная библиотека УдГУ: [Электронный ресурс]. URL: http://lib.udsu.ru/. (Дата обращения: 18.07.2017).
3. Российская государственная библиотека (РГБ): [Электронный ресурс]. СПб., 1999-2017. URL: http://rsl.ru. (Дата обращения: 18.07.2017).
4. Удмуртская научно-образовательная электронная библиотека (УдНОЭБ): [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.udsu.ru/. (Дата обращения: 18.07.2017).
5. Научная сеть Scientific Network: [Электронный ресурс]. 2000-2015. URL: http://www.nature.ru
6. ВИНИТИ РАН: всероссийский институт научной и технической информации РАН. - Б.г. - Режим доступа : http://www.viniti.ru/. (Дата обращения: 18.07.2017).
7. Просвещение: [Электронный ресурс]. М., 2005-2018. URL: http://www.prosv.ru. (Дата обращения: 18.07.2017).
8. Академик: [Электронный ресурс]. 2000-2017. URL: http://dic.academic.ru. (Дата обращения: 18.07.2017).

***Электронно-библиотечные системы (ЭБС):***

1. Электронно-библиотечная система Издательства «Лань»: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com
2. Электронно-библиотечная система «IPRbooks»: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/inform

# 10. Методические указания для обучающихся

# по освоению дисциплины.

Аудиторные занятия в рамках дисциплины разделены на два вида. Во-первых, это *лекционные занятия*. Данный вид занятий осуществляется, по преимуществу, в монологическом режиме. Их цель – ориентация студентов в основном составе тем, персоналий и источников, имеющих отношение к дисциплине. Таким образом, лекционные занятия в рамках данного курса нацелены на формирование у студентов концептуальной схемы, в рамках которой у них будет составлено представление об основных темах, относящихся к дисциплине, и возможных подходах к их разработке. Занятия этого вида не требуют от студентов дополнительной подготовки. Содержательно же выработанная благодаря лекционным занятиям концептуальная схема может быть наполнена и конкретизирована посредством работы на лабораторных занятиях.

Во-вторых, это *лабораторные занятия*. Данный вид занятий нацелен на более глубокое изучение тем дисциплины, дополнение материала лекционного курса, как с точки зрения фактологии, так и в плане выносимых на обсуждение проблем и вопросов. На данных занятиях студенты получают практические умения и навыки работы с приборами, учатся самостоятельно проводить опыты и делать соответствующие выводы по их результатам.

Рекомендуется производить конспектирование используемой при подготовке к занятию литературы. Подготовленным материалом студент может воспользоваться при выполнении лабораторной работы, что позволит ему заработать более высокие баллы и успешнее сдать экзамен.

Новые учебные стандарты ФГОС3+ подразумевают большое количество часов на самостоятельную работу студентов (СРС) без участия преподавателя и контроль СРС.

***Методические рекомендации для студентов***

I Порядок работы по изучению разделов (дидактических единиц ) дисциплины

1) Прослушать лекционный материал

2) Прочитать соответствующий раздел в учебной литературе, рекомендованной преподавателем.

3) Дополнить и уточнить конспект лекции по соответствующей теме

4) Выполнить лабораторную работу (ы) по изучаемой теме

5) Описать полученные данные в выводе (ах)

6) Ответить на контрольные вопросы

7) Пройти тестовый контроль по изучаемому разделу.

II Порядок подготовки к зачету и сдача зачета

1) Повторить теоретический материал по всем разделам дисциплины

2) Пройти тестирование.

***Методические рекомендации для преподавателей, ведущих семинарские (практические) занятия****.*

На лабораторных занятиях разделить студентов на группы по 8-10 человек. Некоторые лабораторные работы студенты выполняют в парах. Деление проводится для того, чтобы студенты могли организованно выполнить работу и на основании полученных данных могли дать комплексную оценку состояния спортивного сооружения, питания. Степени закаленности спортсмена, правильность подбора нагрузок на занятиях физической культурой (тренировке) с учетом функциональных, адаптивных и резервных возможностей организма.

В данный курс необходимо включать не только основные методы исследования функционального состояния организма, санитарно-гигиенического состояния спортивных сооружений, но и новые методы и методики исследования, которые студенты могут использовать в своей практической работе. В процессе освоения материала студентами важно включать данные научных исследований кафедры.

# 11. Образовательные технологии. Информационные технологии.

При проведении лекционных занятий используются *традиционные вербальные* технологии обучения, предполагающие передачу информации студентам преподавателем в готовом виде, а также *интерактивные* технологии обучения, предполагающие участие студентов в лекционном занятии посредством ответов на вопросы, задаваемые преподавателем в ходе лекции – *лекция-беседа*.

В дополнение к вербальному методу в ходе лекционных занятий используются *традиционные наглядно-графические* технологии подачи материала с использованием доски (написание терминов, рисование схем, таблиц и т. д.), а также *информационные* технологии обучения с использованием *электронной техники* (персонального компьютера, мультимедийного проектора и др.) с целью визуальной демонстрации учебного материала.

Помимо этого, используются и *интерактивные* технологии обучения, предполагающие участие студентов группы в обсуждении полученных в ходе лабораторного занятия *данных,* а также разделения студентов группы на *малые группы* для подготовки коллективных отчетов с последующей организацией *дискуссий* и *дебатов* между ними.

При организации самостоятельной работы студентов используются учебные материалы, как в традиционной (печатной) форме, так и в электронной версии (сеть Интернет). Последние представляют собой вариант реализации *информационных* образовательных технологий.

Названные технологии в совокупности способствуют успешному освоению студентами учебного материала дисциплины.

Количество часов по дисциплине, проводимых в интерактивной форме, согласно учебному плану – 10.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид ресурса** | **Размещение** | **Технология** | **Необходимое оборудование** |
| Рабочая программа | Компьютер кафедры | кейсовая | компьютер |
| Электронный курс лекций | Компьютер кафедры | кейсовая | компьютер |
| Видео презентации к лекциям | Компьютер кафедры, флэшка | презентация | Компьютер с проектором |
| Электронный лабораторный практикум | Компьютер кафедры, сервер библиотеки | кейсовая | компьютер |
| Тесты для рубежного контроля , контроля текущей и текущей и промежуточной успеваемости | Компьютер кафедры | кейсовая | компьютер |

# 12. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

*Для обеспечения дисциплины необходимы:*

Сантиметровые ленты (10 шт), калиперы (3 шт), ростомер (1 шт), весы медицинские (1 шт), электротермометры (6 шт), секундомеры (6 шт), измерительные рулетки различной длинны (6 шт), люксометр ТКА-Люкс (1 шт), компас (1 шт), термометр, барометр, психрометр.

# 13. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Содержание высшего образования по образовательным программам и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов - инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а так же при разработке индивидуальных планах обучения студентов. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ может осуществляться индивидуально.

Подбор и разработка учебных материалов преподавателями производится с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств). Преподаватели, учебные курсы которых требуют от студентов выполнения определенных специфических действий и представляющих собой проблему или действие, невыполнимое для студентов, испытывающих трудности с передвижением или речью, обязаны учитывать эти особенности и предлагать студентам-инвалидам и студентам с ОВЗ альтернативные методы закрепления изучаемого материала.

# Приложение 1

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Кафедра валеологии и медико-биологических основ физической культуры**

**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОЧНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**для направления**

49.03.01 «Физическая культура»

Бакалавр

Квалификация (степень) выпускника

Составитель (автор-разработчик)

канд. биол. наук, доцент И. В. Гуштуровна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры валеологии и МБОФК

«17» августа 2017 г., протокол № 4

Зав. кафедрой Н. И. Шлык

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ижевск 2017 г.

**1. Перечень компетенций с указанием этапов**

**их формирования в процессе освоения ОП.**

В процессе освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» у студентов формируются компетенции:

* способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста **(ОПК-1);**
* способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь **(ОПК-7);**
* способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта **(ПК-8);**
* способность организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов **(ПК-17);**
* способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния **(ПК-19).**

Этапы формирования компетенции(ий) ОПК-1, ОПК-7, ПК-8, ПК-17, ПК-19 в процессе освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» отражены в тематическом плане в Рабочей программе дисциплины.

**2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах**

**их формирования, описание шкал оценивания.**

**2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Компетенция/**  **уровень** | **Темы:**  1. Гигиена питания;  2. Гигиена закаливания;  3. Гигиена окружающей среды;  4. Гигиена спортивных сооружений;  5. Гигиена физических нагрузок, спортивной тренировки;  6. Применение восстановительных средств в спорте. | | |
| **Показатели сформированности компетенций ПК-17, ПК-19 на повышенном уровне** | **знать:** основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физической культурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, рационального питания, гигиенические требования к нормированию физических нагрузок и закаливанию.  **уметь:** оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена.  **владеть:** навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания, навыками работы с оборудованием, со специальной литературой. | | |
| **Критерии сформированности компетенций** | Знает: основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физкультурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, рационального питания, гигиенические требования к нормированию физических нагрузок и закаливанию.  Умеет: оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена.  Владеет: навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания, навыками работы с оборудованием, со специальной литературой. | | | |
| **Показатели сформированности компетенции ОПК-1 повышенном уровне** | **знать:** краткую клинико-физиологическую характеристику заболеваний, организационно-методические подходы, средства, формы и методы ЛФК, классификацию физических упражнений, применяемых в ЛФК, двигательные режимы, принципы построения процедуры лечебной гимнастики, механизмы действия дозированных физических упражнений на организм, частные методики ЛФК при различных заболеваниях, особенности переносимости дозированных физических нагрузок на организм больных, функциональные пробы, применяемые в ЛФК, особенности организации работы со специальными медицинскими группами; основные задачи физической реабилитации в спорте, основы общей патологии; диагностические возможности основных клинических и параклинических методов обследования; задачи и содержание первичного и углубленного врачебного обследования; принципы исследования и оценки функционального состояния ведущих систем организма, клиническую картину и меры профилактики перенапряжения ведущих систем организма у спортсменов; причины, доврачебную помощь и профилактику острых травм и специфических повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом; причины и клиническую картину заболеваний, неотложных состояний, наиболее часто встречающихся в практике спортивной медицины; принципы использования средств и методов, оптимизирующих процессы постнагрузочного восстановления; принципы оценки интенсивности занятий оздоровительной физической культурой при различных заболеваниях; организацию медицинского обеспечения различных контингентов лиц, занимающихся физической культурой и спортом; задачи и содержание диспансерного наблюдения за спортсменами; принципы проведения самоконтроля; доврачебную помощь и профилактику острых травм и специфических повреждений опорно-двигательного аппарата, доврачебную помощь и профилактику неотложных состояний при занятиях спортом; причины и клиническую картину заболеваний, наиболее часто встречающихся в практике спортивной медицины; методы исследования и принципы оценки физического состояния лиц различного возраста и пола, занимающихся оздоровительной физической культурой; принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительных группах; принципы оценки интенсивности занятий оздоровительной физической культурой при различных видах двигательной активности.  анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся, истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта, основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физической культурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, рационального питания, гигиенические требования к нормированию физических нагрузок и закаливанию.  **уметь:** cоставлять конспект процедуры лечебной гимнастики и программу занятий курса ЛФК при различных заболеваниях, проводить функциональные пробы и анализировать результаты пробы до и после процедуры лечебной гимнастики, проводить занятия утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, проводить занятия со специальными медицинскими группами, группами корригирующей гимнастики; составлять программу физической реабилитации для спортсменов с хроническим перенапряжением сердечно-сосудистой системы, дыхания, пищеварения, опорно-двигательного аппарата; определять и оценивать функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы у детей различного возраста, уметь выбирать физические нагрузки и двигательный режим, адекватные возможностям детского организма на каждом возрастном этапе, грамотно организовывать жизнедеятельность ребенка; адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом индивидуальных особенностей организма на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся, планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития, использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий, оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, оценить степень закаленности спортсмена.  **владеть:** навыками обучения и воспитания занимающихся в процессе занятий; навыками обеспечения уровня подготовленности занимающихся, соответствующего требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся; оказать первую помощь при неотложных состояниях у спортсменов; применять методы контроля за переносимостью физических нагрузок; физиологического эксперимента, работы со специальной литературой и библиографией, способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники, методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности, навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания. | | |
| **Критерии сформированности компетенции** | Знает: краткую клинико-физиологическую характеристику заболеваний, их клиническую картину, организационно-методические подходы, средства, формы и методы ЛФК, классификацию физических упражнений, применяемых в ЛФК, двигательные режимы, механизмы действия дозированных физических упражнений на организм, частные методики ЛФК при различных заболеваниях, особенности переносимости дозированных физических нагрузок на организм, функциональные пробы, применяемые в ЛФК; основные задачи физической реабилитации в спорте, основы общей патологии; профилактику перенапряжения ведущих систем организма у спортсменов; причины, доврачебную помощь и профилактику острых травм и специфических повреждений опорно-двигательного аппарата, неотложных состояний при занятиях спортом; принципы организации и проведения этапного, текущего и срочного врачебно-педагогического контроля, самоконтроля за представителями различных спортивных специализаций; принципы оценки интенсивности занятий оздоровительной физической культурой при различных видах двигательной активности у людей, занимающихся оздоровительной физической культурой, анатомо-функциональное состояние организма человека, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физкультуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся в разные возрастные периоды, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта, основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физкультурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, рационального питания, гигиенические требования к нормированию физических нагрузок и закаливанию.  Умеет: составлять программу занятий курса ЛФК при различных заболеваниях, проводить функциональные пробы и анализировать результаты, проводить занятия утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, определять и оценивать функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы у лиц различного возраста, уметь выбирать физические нагрузки и двигательный режим, адекватные возможностям детского организма на каждом возрастном этапе, грамотно организовывать жизнедеятельность ребенка; использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий, планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития, использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий, оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена.  Владеет: навыками обучения, воспитания, обеспечения уровня подготовленности занимающихся в процессе занятий, обеспечения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся; навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях у спортсменов; методами контроля за переносимостью физических нагрузок; физиологического эксперимента, работы с медицинским оборудованием, работы со специальной литературой и библиографией, способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками работы с оборудованием, специальной аппаратурой, современной компьютерной техникой, методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности, навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания, навыками работы с оборудованием, со специальной литературой. | | |
| **Показатели сформированности компетенции ОПК-7 повышенном уровне** | **Знать:** основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физической культурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, рационального питания, гигиенические требования к нормированию физических нагрузок и закаливанию; признаки поражения органов, аллергических и судорожных состояний, отравления химическими и лекарственными препаратами, внезапной остановки сердца, клинической и биологической смерти; государственную политику в области подготовки и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; права и обязанности граждан по обеспечению БЖД; единую государственную систему предупреждения и ликвидации ЧС, ее структуру и задачи; характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения; принципы, правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и ЧС; средства и методы личной и коллективной защиты; краткую клинико-физиологическую характеристику заболеваний, организационно-методические подходы, средства, формы и методы ЛФК, классификацию физических упражнений, применяемых в ЛФК, двигательные режимы, принципы построения процедуры лечебной гимнастики, механизмы действия дозированных физических упражнений на организм, частные методики ЛФК при различных заболеваниях, особенности переносимости дозированных физических нагрузок на организм больных, функциональные пробы, применяемые в ЛФК, особенности организации работы со специальными медицинскими группами; основные задачи физической реабилитации в спорте, основы общей патологии; принципы исследования и оценки функционального состояния ведущих систем организма, клиническую картину и меры профилактики перенапряжения ведущих систем организма у спортсменов; причины, доврачебную помощь и профилактику острых травм и специфических повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом; причины и клиническую картину заболеваний, неотложных состояний, наиболее часто встречающихся в практике спортивной медицины; принципы использования средств и методов, оптимизирующих процессы постнагрузочного восстановления; принципы оценки интенсивности занятий оздоровительной физической культурой при различных заболеваниях; задачи и содержание диспансерного наблюдения за спортсменами; задачи и содержание медицинского обследования при допуске к занятиям спортом; принципы организации и проведения этапного, текущего и срочного врачебно-педагогического контроля за представителями различных спортивных специализаций; принципы проведения самоконтроля; доврачебную помощь и профилактику острых травм и специфических повреждений опорно-двигательного аппарата, неотложных состояний при занятиях спортом; причины и клиническую картину заболеваний, наиболее часто встречающихся в практике спортивной медицины; методы исследования и принципы оценки физического состояния лиц различного возраста и пола, занимающихся оздоровительной физической культурой; принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительных группах; принципы оценки интенсивности занятий оздоровительной физической культурой при различных видах двигательной активности.  **Уметь:** оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать физиолого-гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, оценку физической нагрузки, степени закаленности спортсмена; применять практические навыки первой медицинской помощи при неотложных состояниях, накладывать кровоостанавливающий жгут или импровизированный «жгут-закрутку», останавливать кровотечение пальцевым прижатием артерии; оценивать возможный риск появления локальных опасных и чрезвычайных ситуаций, применять своевременные меры по ликвидации их последствий, cоставлять конспект процедуры лечебной гимнастики и программу занятий курса ЛФК при различных заболеваниях, проводить функциональные пробы и анализировать результаты пробы, проводить занятия утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, занятия со специальными медицинскими группами, группами корригирующей гимнастики; составлять программу физической реабилитации для спортсменов с хроническим перенапряжением сердечно-сосудистой системы, дыхания, пищеварения, опорно-двигательного аппарата; уметь выбирать физические нагрузки и двигательный режим, адекватные возможностям организма на каждом возрастном этапе, оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом индивидуальных особенностей организма на основе данных контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся.  **Владеть:** навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания; диагностикой неотложных состояний и проведением сердечно-легочной реанимации; методикой формирования у учащихся психологической устойчивости поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; грамотно применять практические навыки обеспечения безопасности в опасных ситуациях, возникающих в учебном процессе и повседневной жизни; организовать спасательные работы в условиях чрезвычайных ситуаций различного характера, навыками обучения и воспитания занимающихся в процессе занятий; обеспечения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, достаточного уровня физической подготовленности учащихся; оказать первую помощь при неотложных состояниях у спортсменов; применять методы контроля за переносимостью физических нагрузок; физиологического эксперимента, работы с медицинским оборудованием, работы со специальной литературой и библиографией. | | |
| **Критерии сформированности компетенции** | Знает: основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физкультурой, к нормированию физических нагрузок и закаливанию, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, рационального питания, признаки поражения органов, аллергических и судорожных состояний, отравления химическими и лекарственными препаратами, внезапной остановки сердца, клинической и биологической смерти; государственную политику в области подготовки и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций; права и обязанности граждан по обеспечению БЖД; единую государственную систему предупреждения и ликвидации ЧС, ее структуру и задачи; характеристики опасностей природного, техногенного и социального происхождения; принципы, правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и ЧС; средства и методы личной и коллективной защиты, краткую клинико-физиологическую характеристику заболеваний, их клиническую картину, организационно-методические подходы, средства, формы и методы ЛФК, классификацию физических упражнений, применяемых в ЛФК, двигательные режимы, механизмы действия дозированных физических упражнений на организм, частные методики ЛФК при различных заболеваниях, функциональные пробы, применяемые в ЛФК; основные задачи физической реабилитации в спорте, основы общей патологии; профилактику перенапряжения ведущих систем организма у спортсменов; причины, доврачебную помощь и профилактику острых травм и специфических повреждений опорно-двигательного аппарата, неотложных состояний при занятиях спортом; принципы организации и проведения этапного, текущего и срочного врачебно-педагогического контроля, самоконтроля за представителями различных спортивных специализаций; принципы оценки интенсивности занятий оздоровительной физической культурой при различных видах двигательной активности у людей, занимающихся оздоровительной физической культурой.  Умеет: оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена.  применять практические навыки первой медицинской помощи при неотложных состояниях, накладывать кровоостанавливающий жгут или импровизированный «жгут-закрутку», останавливать кровотечение пальцевым прижатием артерии; оценивать возможный риск появления локальных опасных и чрезвычайных ситуаций, применять своевременные меры по ликвидации их последствий  составлять программу занятий курса ЛФК при различных заболеваниях, проводить функциональные пробы и анализировать результаты, проводить занятия утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, определять и оценивать функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы у лиц различного возраста, уметь выбирать физические нагрузки и двигательный режим, адекватные возможностям детского организма на каждом возрастном этапе, грамотно организовывать жизнедеятельность ребенка; использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий.  Владеет: навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания, диагностикой неотложных состояний и проведением сердечно-легочной реанимации; методикой формирования у учащихся психологической устойчивости поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях; грамотно применять практические навыки обеспечения безопасности в опасных ситуациях, возникающих в учебном процессе и повседневной жизни; организовать спасательные работы в условиях ЧС различного характера  навыками обучения, воспитания, обеспечения уровня подготовленности занимающихся в процессе занятий, обеспечения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся; навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях у спортсменов; методами контроля за переносимостью физических нагрузок; физиологического эксперимента, работы с медицинским оборудованием, работы со специальной литературой и библиографией. | | |
| **Показатели сформированности компетенции ПК-8 повышенном уровне** | **знать:** краткую клинико-физиологическую характеристику заболеваний, организационно-методические подходы, средства, формы и методы ЛФК, классификацию физических упражнений, применяемых в ЛФК, двигательные режимы, принципы построения процедуры лечебной гимнастики, механизмы действия дозированных физических упражнений на организм, частные методики ЛФК при различных заболеваниях, особенности переносимости дозированных физических нагрузок на организм больных, функциональные пробы, применяемые в ЛФК, особенности организации работы со специальными медицинскими группами; основные задачи физической реабилитации в спорте, основы общей патологии; диагностические возможности основных клинических и параклинических методов обследования; задачи и содержание первичного и углубленного врачебного обследования; методы исследования и принципы оценки физического состояния лиц различного возраста и пола, занимающихся оздоровительной физической культурой; принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительных группах; принципы оценки интенсивности занятий оздоровительной физической культурой при различных видах двигательной активности; основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физической культурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, основы рационального питания, гигиенические требования к нормированию физических нагрузок и закаливанию. анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся, истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта.  **уметь:** cоставлять конспект процедуры лечебной гимнастики и программу занятий курса ЛФК при различных заболеваниях, проводить функциональные пробы и анализировать результаты пробы до и после процедуры лечебной гимнастики, проводить занятия утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, проводить занятия со специальными медицинскими группами, группами корригирующей гимнастики; составлять программу физической реабилитации для спортсменов с хроническим перенапряжением сердечно-сосудистой системы, дыхания, пищеварения, опорно-двигательного аппарата; адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом индивидуальных особенностей организма; оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена. планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития, использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий.  **владеть:** навыками обучения и воспитания занимающихся в процессе занятий; навыками обеспечения уровня подготовленности занимающихся, соответствующего требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся; физиологического эксперимента, работы со специальной литературой и библиографией; навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания, способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратурой и инвентарем, современной компьютерной техникой, методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности. | | |
| **Критерии сформированности компетенции** | Знает: краткую клинико-физиологическую характеристику заболеваний, организационно-методические подходы, средства, формы и методы ЛФК, классификацию физических упражнений, применяемых в ЛФК, двигательные режимы, принципы построения процедуры лечебной гимнастики, механизмы действия дозированных физических упражнений на организм, частные методики ЛФК при различных заболеваниях, функциональные пробы, применяемые в ЛФК, особенности организации работы со специальными медицинскими группами; основные задачи физической реабилитации в спорте, основы общей патологии; задачи и содержание первичного и углубленного врачебного обследования; методы исследования и принципы оценки физического состояния лиц различного возраста и пола, занимающихся оздоровительной физической культурой; принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительных группах;  основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физической культурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, к нормированию физических нагрузок и закаливанию, основы личной гигиены спортсмена, анатомо-функциональное состояние организма человека, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физкультуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся в разные возрастные периоды, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта.  Умеет: cоставлять конспект процедуры лечебной гимнастики и программу занятий курса ЛФК при различных заболеваниях, проводить функциональные пробы и анализировать результаты пробы, проводить занятия утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, занятия со специальными медицинскими группами, группами корригирующей гимнастики; составлять программу физической реабилитации для спортсменов с хроническим перенапряжением сердечно-сосудистой системы, дыхания, пищеварения, опорно-двигательного аппарата; адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом индивидуальных особенностей организма; оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития, использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий.  Владеет: навыками обучения и воспитания занимающихся в процессе занятий; навыками обеспечения уровня подготовленности занимающихся, соответствующего требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся; физиологического эксперимента, работы с медицинским оборудованием, работы со специальной литературой и библиографией; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками работы с оборудованием, специальной аппаратурой, современной компьютерной техникой, методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности. | | |
| **Оценочные средства** | отчет по лабораторным работам;  тестовые задания;  вопросы к экзамену | отчет по лабораторным работам;  тестовые задания;  вопросы к экзамену | отчет по лабораторным работам;  тестовые задания;  вопросы к экзамену |
| **Формы контроля** | текущий  промежуточный | текущий  промежуточный | текущий  промежуточный |

**2.2. Описание шкал оценивания.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкалы сформированности компетенций** | | **Шкалы оценки результатов промежуточной аттестации** |
| Уровень  сформированности компетенции | Компетенции ПК-17, ПК-19 | Оценка на экзамене |
| **Высокий**  Эталонный (планируемый) результат достигнут полностью | В полной мере, точно, правильно, в соответствии с критериями сформированности компетенций знает, умеет, владеет:  основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физкультурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, рационального питания, гигиенические требования к нормированию физических нагрузок и закаливанию, оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена, навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания, навыками работы с оборудованием, со специальной литературой. | отлично |
| **Средний**  Результат обучения в основном достигнут, проявляется в большинстве случаев | Допускаются незначительные ошибки в знаниях, умениях и навыках:  основных положений гигиены физического воспитания и спорта, гигиенического обеспечения спортивных тренировок и занятий оздоровительной физкультурой, гигиеническим требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основ личной гигиены спортсмена, рационального питания, гигиенических требований к нормированию физических нагрузок и закаливанию, оценивания условий в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена, навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания, навыками работы с оборудованием, со специальной литературой. | хорошо |
| **Низкий**  Минимальный приемлемый уровень сформированности результата | Допускаются ошибки. В основном в понятиях:  основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физкультурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, рационального питания, гигиенические требования к нормированию физических нагрузок и закаливанию, оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена, навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания, навыками работы с оборудованием, со специальной литературой. | удовлетворительно |
| **Компетенция не сформирована**  Соответствующий результат обучения не достигнут | Не способен знать, уметь, владеть:  основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физкультурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, рационального питания, гигиенические требования к нормированию физических нагрузок и закаливанию, оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена, навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания, навыками работы с оборудованием, со специальной литературой. | неудовлетворительно |
|  | Компетенции ОПК-7, ОПК-1 |  |
| **Высокий**  Эталонный (планируемый) результат достигнут полностью | В полной мере, точно, правильно, в соответствии с критериями сформированности компетенций знает, умеет, владеет:  краткой клинико-физиологической характеристикой заболеваний, их клинической картиной, организационно-методическими подходами, средствами, формами и методами ЛФК, классификацией физических упражнений, применяемых в ЛФК, двигательные режимы, механизмы действия дозированных физических упражнений на организм, частные методики ЛФК при различных заболеваниях, особенности переносимости дозированных физических нагрузок на организм, функциональные пробы, применяемые в ЛФК; основные задачи физической реабилитации в спорте, основы общей патологии; профилактику перенапряжения ведущих систем организма у спортсменов; причины, доврачебную помощь и профилактику острых травм и специфических повреждений опорно-двигательного аппарата, неотложных состояний при занятиях спортом; принципы организации и проведения этапного, текущего и срочного врачебно-педагогического контроля, самоконтроля за представителями различных спортивных специализаций; принципы оценки интенсивности занятий оздоровительной физической культурой при различных видах двигательной активности у людей, занимающихся оздоровительной физической культурой, анатомо-функциональное состояние организма человека, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физкультуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся в разные возрастные периоды, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта, основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физкультурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, рационального питания, гигиенические требования к нормированию физических нагрузок и закаливанию.  составлять программу занятий курса ЛФК при различных заболеваниях, проводить функциональные пробы и анализировать результаты, проводить занятия утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, определять и оценивать функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы у лиц различного возраста, уметь выбирать физические нагрузки и двигательный режим, адекватные возможностям детского организма на каждом возрастном этапе, грамотно организовывать жизнедеятельность ребенка; использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий, планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития, использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий, оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена.  навыками обучения, воспитания, обеспечения уровня подготовленности занимающихся в процессе занятий, обеспечения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся; навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях у спортсменов; методами контроля за переносимостью физических нагрузок;  физиологического эксперимента, работы с медицинским оборудованием, работы со специальной литературой и библиографией, способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками работы с оборудованием, специальной аппаратурой, современной компьютерной техникой, методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности, навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания, навыками работы с оборудованием, со специальной литературой | Отлично |
| **Средний**  Результат обучения в основном достигнут, проявляется в большинстве случаев | Допускаются незначительные ошибки в знаниях, умениях и навыках:  краткой клинико-физиологической характеристикой заболеваний, их клинической картиной, организационно-методическими подходами, средствами, формами и методами ЛФК, классификацией физических упражнений, применяемых в ЛФК, двигательные режимы, механизмы действия дозированных физических упражнений на организм, частные методики ЛФК при различных заболеваниях, особенности переносимости дозированных физических нагрузок на организм, функциональные пробы, применяемые в ЛФК; основные задачи физической реабилитации в спорте, основы общей патологии; профилактику перенапряжения ведущих систем организма у спортсменов; причины, доврачебную помощь и профилактику острых травм и специфических повреждений опорно-двигательного аппарата, неотложных состояний при занятиях спортом; принципы организации и проведения этапного, текущего и срочного врачебно-педагогического контроля, самоконтроля за представителями различных спортивных специализаций; принципы оценки интенсивности занятий оздоровительной физической культурой при различных видах двигательной активности у людей, занимающихся оздоровительной физической культурой, анатомо-функциональное состояние организма человека, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физкультуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся в разные возрастные периоды, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта, основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физкультурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, рационального питания, гигиенические требования к нормированию физических нагрузок и закаливанию.  составлять программу занятий курса ЛФК при различных заболеваниях, проводить функциональные пробы и анализировать результаты, проводить занятия утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, определять и оценивать функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы у лиц различного возраста, уметь выбирать физические нагрузки и двигательный режим, адекватные возможностям детского организма на каждом возрастном этапе, грамотно организовывать жизнедеятельность ребенка; использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий, планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития, использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий, оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена.  навыками обучения, воспитания, обеспечения уровня подготовленности занимающихся в процессе занятий, обеспечения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся; навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях у спортсменов; методами контроля за переносимостью физических нагрузок;  физиологического эксперимента, работы с медицинским оборудованием, работы со специальной литературой и библиографией, способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками работы с оборудованием, специальной аппаратурой, современной компьютерной техникой, методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности, навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания, навыками работы с оборудованием, со специальной литературой | Хорошо |
| **Низкий**  Минимальный приемлемый уровень сформированности результата | Допускаются ошибки. В основном в понятиях:  краткой клинико-физиологической характеристикой заболеваний, их клинической картиной, организационно-методическими подходами, средствами, формами и методами ЛФК, классификацией физических упражнений, применяемых в ЛФК, двигательные режимы, механизмы действия дозированных физических упражнений на организм, частные методики ЛФК при различных заболеваниях, особенности переносимости дозированных физических нагрузок на организм, функциональные пробы, применяемые в ЛФК; основные задачи физической реабилитации в спорте, основы общей патологии; профилактику перенапряжения ведущих систем организма у спортсменов; причины, доврачебную помощь и профилактику острых травм и специфических повреждений опорно-двигательного аппарата, неотложных состояний при занятиях спортом; принципы организации и проведения этапного, текущего и срочного врачебно-педагогического контроля, самоконтроля за представителями различных спортивных специализаций; принципы оценки интенсивности занятий оздоровительной физической культурой при различных видах двигательной активности у людей, занимающихся оздоровительной физической культурой, анатомо-функциональное состояние организма человека, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физкультуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся в разные возрастные периоды, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта, основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физкультурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, рационального питания, гигиенические требования к нормированию физических нагрузок и закаливанию.  составлять программу занятий курса ЛФК при различных заболеваниях, проводить функциональные пробы и анализировать результаты, проводить занятия утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, определять и оценивать функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы у лиц различного возраста, уметь выбирать физические нагрузки и двигательный режим, адекватные возможностям детского организма на каждом возрастном этапе, грамотно организовывать жизнедеятельность ребенка; использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий, планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития, использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий, оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена.  навыками обучения, воспитания, обеспечения уровня подготовленности занимающихся в процессе занятий, обеспечения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся; навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях у спортсменов; методами контроля за переносимостью физических нагрузок;  физиологического эксперимента, работы с медицинским оборудованием, работы со специальной литературой и библиографией, способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками работы с оборудованием, специальной аппаратурой, современной компьютерной техникой, методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности, навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания, навыками работы с оборудованием, со специальной литературой | Удовлетворительно |
| **Компетенция не сформирована**  Соответствующий результат обучения не достигнут | Не способен знать, уметь, владеть:  краткой клинико-физиологической характеристикой заболеваний, их клинической картиной, организационно-методическими подходами, средствами, формами и методами ЛФК, классификацией физических упражнений, применяемых в ЛФК, двигательные режимы, механизмы действия дозированных физических упражнений на организм, частные методики ЛФК при различных заболеваниях, особенности переносимости дозированных физических нагрузок на организм, функциональные пробы, применяемые в ЛФК; основные задачи физической реабилитации в спорте, основы общей патологии; профилактику перенапряжения ведущих систем организма у спортсменов; причины, доврачебную помощь и профилактику острых травм и специфических повреждений опорно-двигательного аппарата, неотложных состояний при занятиях спортом; принципы организации и проведения этапного, текущего и срочного врачебно-педагогического контроля, самоконтроля за представителями различных спортивных специализаций; принципы оценки интенсивности занятий оздоровительной физической культурой при различных видах двигательной активности у людей, занимающихся оздоровительной физической культурой, анатомо-функциональное состояние организма человека, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физкультуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся в разные возрастные периоды, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта, основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физкультурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, основы личной гигиены спортсмена, рационального питания, гигиенические требования к нормированию физических нагрузок и закаливанию.  составлять программу занятий курса ЛФК при различных заболеваниях, проводить функциональные пробы и анализировать результаты, проводить занятия утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, определять и оценивать функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы у лиц различного возраста, уметь выбирать физические нагрузки и двигательный режим, адекватные возможностям детского организма на каждом возрастном этапе, грамотно организовывать жизнедеятельность ребенка; использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий, планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития, использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий, оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена.  навыками обучения, воспитания, обеспечения уровня подготовленности занимающихся в процессе занятий, обеспечения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся; навыками оказания первой помощи при неотложных состояниях у спортсменов; методами контроля за переносимостью физических нагрузок;  физиологического эксперимента, работы с медицинским оборудованием, работы со специальной литературой и библиографией, способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками работы с оборудованием, специальной аппаратурой, современной компьютерной техникой, методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности, навыками расчета суточных энерготрат, составления и корректировки рациона питания, навыками работы с оборудованием, со специальной литературой | Не удовлетворительно |
| Компетенция ПК-8 | | |
| **Высокий**  Эталонный (планируемый) результат достигнут полностью | В полной мере, точно, правильно, в соответствии с критериями сформированности компетенций знает, умеет, владеет:  краткую клинико-физиологическую характеристику заболеваний, организационно-методические подходы, средства, формы и методы ЛФК, классификацию физических упражнений, применяемых в ЛФК, двигательные режимы, принципы построения процедуры лечебной гимнастики, механизмы действия дозированных физических упражнений на организм, частные методики ЛФК при различных заболеваниях, функциональные пробы, применяемые в ЛФК, особенности организации работы со специальными медицинскими группами; основные задачи физической реабилитации в спорте, основы общей патологии; задачи и содержание первичного и углубленного врачебного обследования; методы исследования и принципы оценки физического состояния лиц различного возраста и пола, занимающихся оздоровительной физической культурой; принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительных группах; основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физической культурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, к нормированию физических нагрузок и закаливанию, основы личной гигиены спортсмена, анатомо-функциональное состояние организма человека, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физкультуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся в разные возрастные периоды, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта.  cоставлять конспект процедуры лечебной гимнастики и программу занятий курса ЛФК при различных заболеваниях, проводить функциональные пробы и анализировать результаты пробы, проводить занятия утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, занятия со специальными медицинскими группами, группами корригирующей гимнастики; составлять программу физической реабилитации для спортсменов с хроническим перенапряжением сердечно-сосудистой системы, дыхания, пищеварения, опорно-двигательного аппарата; адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом индивидуальных особенностей организма; оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития, использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий.  навыками обучения и воспитания занимающихся в процессе занятий; навыками обеспечения уровня подготовленности занимающихся, соответствующего требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся; физиологического эксперимента, работы с медицинским оборудованием, работы со специальной литературой и библиографией; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками работы с оборудованием, специальной аппаратурой, современной компьютерной техникой, методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности. | Отлично |
| **Средний**  Результат обучения в основном достигнут, проявляется в большинстве случаев | Допускаются незначительные ошибки в знаниях, умениях и навыках:  краткую клинико-физиологическую характеристику заболеваний, организационно-методические подходы, средства, формы и методы ЛФК, классификацию физических упражнений, применяемых в ЛФК, двигательные режимы, принципы построения процедуры лечебной гимнастики, механизмы действия дозированных физических упражнений на организм, частные методики ЛФК при различных заболеваниях, функциональные пробы, применяемые в ЛФК, особенности организации работы со специальными медицинскими группами; основные задачи физической реабилитации в спорте, основы общей патологии; задачи и содержание первичного и углубленного врачебного обследования; методы исследования и принципы оценки физического состояния лиц различного возраста и пола, занимающихся оздоровительной физической культурой; принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительных группах; основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физической культурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, к нормированию физических нагрузок и закаливанию, основы личной гигиены спортсмена, анатомо-функциональное состояние организма человека, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физкультуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся в разные возрастные периоды, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта.  cоставлять конспект процедуры лечебной гимнастики и программу занятий курса ЛФК при различных заболеваниях, проводить функциональные пробы и анализировать результаты пробы, проводить занятия утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, занятия со специальными медицинскими группами, группами корригирующей гимнастики; составлять программу физической реабилитации для спортсменов с хроническим перенапряжением сердечно-сосудистой системы, дыхания, пищеварения, опорно-двигательного аппарата; адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом индивидуальных особенностей организма; оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития, использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий.  навыками обучения и воспитания занимающихся в процессе занятий; навыками обеспечения уровня подготовленности занимающихся, соответствующего требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся; физиологического эксперимента, работы с медицинским оборудованием, работы со специальной литературой и библиографией; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками работы с оборудованием, специальной аппаратурой, современной компьютерной техникой, методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности. | Хорошо |
| **Низкий**  Минимальный приемлемый уровень сформированности результата | Допускаются ошибки. В основном в понятиях:  краткую клинико-физиологическую характеристику заболеваний, организационно-методические подходы, средства, формы и методы ЛФК, классификацию физических упражнений, применяемых в ЛФК, двигательные режимы, принципы построения процедуры лечебной гимнастики, механизмы действия дозированных физических упражнений на организм, частные методики ЛФК при различных заболеваниях, функциональные пробы, применяемые в ЛФК, особенности организации работы со специальными медицинскими группами; основные задачи физической реабилитации в спорте, основы общей патологии; задачи и содержание первичного и углубленного врачебного обследования; методы исследования и принципы оценки физического состояния лиц различного возраста и пола, занимающихся оздоровительной физической культурой; принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительных группах; основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физической культурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, к нормированию физических нагрузок и закаливанию, основы личной гигиены спортсмена, анатомо-функциональное состояние организма человека, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физкультуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся в разные возрастные периоды, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта.  cоставлять конспект процедуры лечебной гимнастики и программу занятий курса ЛФК при различных заболеваниях, проводить функциональные пробы и анализировать результаты пробы, проводить занятия утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, занятия со специальными медицинскими группами, группами корригирующей гимнастики; составлять программу физической реабилитации для спортсменов с хроническим перенапряжением сердечно-сосудистой системы, дыхания, пищеварения, опорно-двигательного аппарата; адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом индивидуальных особенностей организма; оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития, использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий.  навыками обучения и воспитания занимающихся в процессе занятий; навыками обеспечения уровня подготовленности занимающихся, соответствующего требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся; физиологического эксперимента, работы с медицинским оборудованием, работы со специальной литературой и библиографией; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками работы с оборудованием, специальной аппаратурой, современной компьютерной техникой, методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности. | Удовлетворительно |
| **Компетенция не сформирована**  Соответствующий результат обучения не достигнут | Не способен знать, уметь, владеть:  краткую клинико-физиологическую характеристику заболеваний, организационно-методические подходы, средства, формы и методы ЛФК, классификацию физических упражнений, применяемых в ЛФК, двигательные режимы, принципы построения процедуры лечебной гимнастики, механизмы действия дозированных физических упражнений на организм, частные методики ЛФК при различных заболеваниях, функциональные пробы, применяемые в ЛФК, особенности организации работы со специальными медицинскими группами; основные задачи физической реабилитации в спорте, основы общей патологии; задачи и содержание первичного и углубленного врачебного обследования; методы исследования и принципы оценки физического состояния лиц различного возраста и пола, занимающихся оздоровительной физической культурой; принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительных группах; основные положения гигиены физического воспитания и спорта, гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физической культурой, гигиенические требования к местам проведения физкультурных занятий и спортивных тренировок, к нормированию физических нагрузок и закаливанию, основы личной гигиены спортсмена, анатомо-функциональное состояние организма человека, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физкультуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся в разные возрастные периоды, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта.  cоставлять конспект процедуры лечебной гимнастики и программу занятий курса ЛФК при различных заболеваниях, проводить функциональные пробы и анализировать результаты пробы, проводить занятия утренней гигиенической гимнастикой, лечебной гимнастикой, занятия со специальными медицинскими группами, группами корригирующей гимнастики; составлять программу физической реабилитации для спортсменов с хроническим перенапряжением сердечно-сосудистой системы, дыхания, пищеварения, опорно-двигательного аппарата; адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом индивидуальных особенностей организма; оценивать условия в местах проведения занятий физической культуры и спортивных тренировок, давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста, произвести физиолого-гигиеническую оценку физической нагрузки, оценить степень закаленности спортсмена; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития, использовать информацию различных методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить необходимые коррективы в процесс занятий.  навыками обучения и воспитания занимающихся в процессе занятий; навыками обеспечения уровня подготовленности занимающихся, соответствующего требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечения необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся; физиологического эксперимента, работы с медицинским оборудованием, работы со специальной литературой и библиографией; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками работы с оборудованием, специальной аппаратурой, современной компьютерной техникой, методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности. | Не удовлетворительно |

**3. Типовые контрольные задания или иные материалы,**

**необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта**

**деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

**в процессе освоения образовательной программы.**

**3.1. Задания для проведения текущего контроля**

***Перечень тем для самостоятельной работы студентов по курсу***

**1.** **Гигиена спортивной одежды и обуви.**

**2. Личная гигиена спортсмена.**

**3. Вредные привычки – разрушители здоровья.**

**4. Гигиена физического воспитания детей и подростков.**

**5. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.**

**6. Гигиена окружающей среды.**

***Гигиена воздуха*.** Физические, химические и биологические факторы.

1.*Физические факторы.*

2**.** *Химические факторы.*

3. *Биологические факторы.*

4**.** *Физическое загрязнение воздушной*

***Гигиена воды*.**

***Гигиеническая характеристика почвы*.**

***Эпидемиологические факторы внешней среды*.**

**3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации в форме экзамена (один вариант из множества).**

Тема: **Гигиена спортивных сооружений ВАРИАНТ 1**

1. Основными гигиеническими требованиями к строительным материалам являются …Выберите возможные верные варианты

|  |  |
| --- | --- |
| а) низкая теплопроводность  б) высокая теплопроводность  в) высокая гигроскопичность | г) низкая гигроскопичность  д) высокая звукопроводность  е) низкая звукопроводность |

1. Гигиенически оптимальной в средних широтах считается ориентация окон спортивных сооружений в направлении на… Выберите возможные верные варианты

|  |  |
| --- | --- |
| а) север  б) северо-восток  в) юг  г) юго-восток | д) запад  е) северо-запад  ж) юго-запад  з) восток |

1. Недостаточная освещенность в спортивном зале может привести к …

Выберите возможные верные варианты

а) переутомлению глаз

б) снижению специальной работоспособности

в) спортивному травматизму

г) снижению тонуса мышечной системы

д) повышению светочувствительности глаз.

1. Коэффициент естественной освещенности это - …Выберите верный вариант

а) отношение общей площади окон к общей площади пола спортивного сооружения

б) отношение освещенности спортивного сооружения в конкретной точке к уровню наружной освещенности

в) интенсивность светового потока в данной точке спортивного зала

г) угол, под которым падают лучи света на горизонтальную поверхность

( пола) спортивного зала в самой дальней от окна точке

1. Для спортивного зала световой коэффициент должен быть равен …

Выберите верный вариант

|  |  |
| --- | --- |
| а) 28°  б) 1/6 | в) 1/50  г) 4% |

1. Для искусственного освещения спортивных залов предпочтительнее лампы … Выберите верный вариант

|  |  |
| --- | --- |
| а) накаливания  б) люминесцентные | в) инфракрасные  г) ультрафиолетовые |

1. Гигиенически оптимальная температура в спортивном зале для легкой атлетики ( при отсутствии мест для зрителей) составляет … Выберите верный вариант

|  |  |
| --- | --- |
| а) 12°  б) 15° | в) 17°  г) 20° |

8. Коэффициент аэрации спортивного зала это – … Выберите верный вариант

а) количество воздуха поступающего в спортивный зал в 1 час

б) отношение площади окон к площади пола спортивного зала

в) отношение площади фрамуг к площади пола

г) количество воздуха нагнетаемого и удаляемого из спортивного зала

через систему приточно-вытяжной вентиляции в сутки

9.Воздушный куб на одного занимающегося в спортивном зале должен быть

не менее … Выберите верный вариант

|  |  |
| --- | --- |
| а) 20 м³  б) 30 м³ | в) 50 м³  г) 100 м³ |

1. Выберите верные утверждения.

Естественная вентиляция в спортивных сооружениях …

а) осуществляется за счет инфильтрации воздуха через поры стен и щели окон и дверей, возникающей вследствие разности температур наружного и внутреннего воздуха.

б) обеспечивает 0,5 – кратный обмен воздуха в час

в) осуществляется только путем проветривания через форточки и фрамуги

г) обеспечивает достаточный воздухообмен, особенно в зимнее время.

11. Относительная влажность воздуха в спортивном зале в теплый период года должна составлять … Выберите верный вариант

|  |  |
| --- | --- |
| а) 25-30%  б) 35-40% | в) 40-45%  г) 50-55% |

1. Занятия при открытых фрамугах в спортивном зале возможны при температуре наружного воздуха … Выберите верный вариант

а) от +10º до 0º

б) от 0º до - 10º

в) от - 10º до - 20º

Для определения *уровня сформированности компетенции* предлагаются следующие критерии оценки ответа в процессе текущей и промежуточной аттестации.

**Оценочные средства**

I Самопроверка:

1) ответить на контрольные вопросы к каждому занятию (Практикум по гигиене физического воспитания и спорта (пособие для студентов ПФФК ), / составитель Гуштурова И.В., Красноперова Т.В. Ижевск, Издательский дом УдГУ, 2009, 145 с)

2)Оценка знаний в процессе текущей и промежуточной аттестации:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Объект контроля | | Форма отчетности | оценка | Max сумма баллов | Необходимо набрать |
| ***1. Текущий контроль -*** осуществляется в ходе аудиторных занятий, проводимых по расписанию. | | | | | | |
| 1 | Посещение лекций | Конспекты лекций | | 1 занятие –  1 балл | 8 баллов | 8 баллов |
| 2 | Выполнение лабораторных работ | Выполненная и правильно оформленная лабораторная работа с фактическим материалом и адекватными выводами | | 1 работа – 1 балл | 8 баллов | 8 баллов |
| 3 | Работа на занятиях | Ответы на вопросы для подготовки к занятиям. Ответы на вопросы преподавателя | | От 3 до 5 баллов | Дополнительные баллы | |
| ***2. Рубежный контроль -***  осуществляется по отдельным разделам (модулям) курса. Проводится в форме тестов. В ходе рубежного контроля по Гигиене предусматривается тестирование по следующим темам: | | | | | | |
| 1 | Гигиена питания | | тест | 0 – 12 баллов | 35 баллов | Не менее 7 баллов |
| 2 | Гигиена закаливания | | тест | 0 – 11 баллов | Не менее 6 баллов |
| 3 | Гигиена спортивных сооружений | | тест | 0 -12 баллов | Не менее 7 баллов |
| ***3. Промежуточный контроль (экзамен) –*** проводится в конце изучаемой дисциплины в форме итогового теста по всем разделам (модулям) дисциплины. | | | | | | |
| 1 | Итоговый тест | | тест | 0 - 60 баллов | 60 баллов | Не менее 40 баллов |
| **Требования к экзамену** | | | | | | |
| 1 | К экзамену допускаются студенты, набравшие не менее **21 балла** по результатам текущего и рубежного контроля, при условии обязательного выполнения всех работ, предусмотренных учебным планом. Баллы по отдельным видам работ не перекрывают друг друга. | | | | | |
| 2 | Студент, получивший по итогам текущего и рубежного контроля **45 и более баллов**, получает экзамен автоматически. | | | | | |

***Тесты для самопроверки***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Форма | Печатный вариант | Электронный вариант |
| 1 | Гигиена питания спортсмена | тест | + | + |
| 2 | Гигиенические основы закаливания | тест | + | + |
| 3 | Гигиена спортивных сооружений | тест | + | + |
| 4 | Гигиеническое нормирование физических нагрузок | тест | + | + |
| 5 | Итоговый тест по гигиене физического воспитания и спорта | тест | + | + |

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

**знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.**

1. Сроки проведения процедуры оценивания:

*лабораторная работа* – после каждой пройденной темы;

*тест* – на этапе рубежного контроля 2 раза в семестр;

*экзамен* – на этапе промежуточного контроля в конце семестра.

1. Место проведения процедуры оценивания:

*лабораторная работа* – в учебной аудитории во время учебного занятия;

*тест* – в учебной аудитории во время учебного занятия или во внеаудиторное время на кафедре;

*экзамен* – в учебной аудитории.

1. Оценивание проводится:

*лабораторная работа* –преподавателем, ведущим дисциплину;

*тест* – преподавателем, ведущим дисциплину;

*экзамен* –преподавателем, ведущим дисциплину.

1. Форма предъявления заданий:

*лабораторная работа* – в письменной форме;

*тест* – в печатном варианте (раздаточный материал);

*экзамен* –в печатном или электронном варианте.

1. Время выполнения задания:

*лабораторная работа* – в рамках учебного занятия – 2 академических часа;

*тест* – в рамках одного учебного занятия;

*экзамен* – в рамках одного учебного занятия.

1. Требования к техническому оснащению процедуры оценивания:

*лабораторная работа* – аудитория на 12 мест;

*тест* – аудитория на 12 мест;

*экзамен* –аудитория на 12 мест.

1. Возможность использования дополнительных материалов:

*лабораторная работа* – необходимая литература, которая раздается преподавателем (практикумы и т.д.);

*тест* – нет;

*экзамен* –нет.

1. Сбор и обработка результатов оценивания осуществляется:

*лабораторная работа* – преподавателем, ведущим дисциплину, в форме экспертной проверки и оценки;

*тест* – преподавателем, ведущим дисциплину, в форме экспертной проверки и оценки;

*экзамен* –преподавателем, ведущим дисциплину, в форме экспертной проверки и оценки.

1. Предъявление результатов оценивания осуществляется:

*лабораторная работа* – сразу после обработки результатов в учебной аудитории или по завершении обработки результатов через несколько дней;

*тест* – сразу после обработки результатов в учебной аудитории или по завершении обработки результатов через несколько дней;

*экзамен* –сразу после обработки результатов в учебной аудитории или по завершении обработки результатов через несколько дней.

1. Апелляция результатов оценивания проводится в порядке, установленном нормативными документами, регулирующими образовательный процесс в ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет».

**Экспертное заключение ПО ФОС дисциплинЫ**

**«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Представленный фонд оценочных средств *соответствует* требованиям ФГОС ВО.

Оценочные средства текущего и промежуточного контроля *соответствуют* целями задачам реализации основнойобразовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», *соответствует* целям и задачам рабочей программы реализуемой дисциплины.

Оценочные средства, включенные в представленный фонд, *отвечают* основным принципам формирования ФОС, *отвечают* задачам профессиональной деятельности выпускника.

Оценочные средства и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов представлены в *достаточном* объеме.

Оценочные средства *позволяют* оценить сформированность компетенций, указанных в рабочей программе дисциплины.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств *рекомендуется* к использованию в процессе подготовки *бакалавров по направлению* 49.03.01 «Физическая культура».

ФИО, должность, звание

Шлык Наталья Ивановна, профессор, доктор биологических наук

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_