

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Материалы
для подготовки к промежуточной аттестации

по дисциплине

ОП. 03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»
Квалификация – «Педагог по физической культуре и спорту»

Пермь, 2017

1. Пояснительная записка

Формой промежуточной аттестации для очной формы обучения ОП. 03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является: **Зачет**

Зачет как форма промежуточной аттестации проходит в два этапа:

1 этап: сдача проекта на электронном носителе.

2 этап: защита проекта.

2. Требования к результатам освоения на зачёт

Результатом освоения дисциплины являются **сформированные умения**:

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

определять суточный расход энергии, составлять меню;

обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

усвоенные знания:

основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;

гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

понятие медицинской группы;

гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

основы профилактики инфекционных заболеваний;

основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;

гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;

гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;

основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;

гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;

гигиенические основы закаливания;

физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;

понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения

3. Критерии оценки образовательных достижений

3.1 Критерии по оцениванию проектной работы:

Актуальность и новизна темы проекта (зачем нужен данный проект, какие проблемы он позволяет решить).

Полнота раскрытия темы (отражение умений).

Содержательность материалов и разнообразие способов работы (отражение знаний).

Личная значимость попытка (выявить потребности личности).

Социальная значимость проекта и его результатов.

Образовательный потенциал работы (использование личного опыта, знаний, умений и

обретение новых).

Соответствие работы требованиям предъявляемым к проектной деятельности, ее содержательной структуре: проблема-цель-образ конечного результата – способы и средства его достижения – реализация – анализ конечных результатов.

Ясность о доступность изложения.

Умение отвечать на вопросы по существу содержания проекта.

Дальнейшее развитие проекта.

3.2. Критерии оценки проекта

Уровни оценки	Наименование ОК	Содержание компетенции		Балл 0-1
1.Эмоционально – психологические	ОК1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Эмоционально – психологическая готовность к выполнению проекта	Актуальность и новизна темы проекта (зачем нужен данный проект, какие проблемы он позволяет решить)	0-1
2.Регулятивные	ОК2 Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса ОК10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Понимание процесса /планирование использования умений/ умение планировать время;	Организация проектной деятельности: определение цели проекта, способов реализации, используемых материалов, последовательности действий и операций, соблюдение требований ТБ.	

3.Социальные	<p>ОК 5.Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК11 Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.</p>	Использование/выбор методов исследования, источников информации, в том числе, справочной литературы; умение пользоваться инструментами и применять различные технологии; умение работать в команде /сотрудничать	Использование источников информации как средства повышения эффективности деятельности; социальная значимость проекта и его результатов ясность и доступность изложения умение отвечать на вопросы по существу	0-1
4.Аналитические	<p>ОК3.Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК*Генерировать необычные, оригинальные идеи, отклонятся от традиционных схем мышления, готовность к инновациям</p> <p>ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития</p>	Способность анализировать, оценивать, делать выводы и давать рекомендации; понимание и употребление понятий в конкретной области; способность выполнять задание /создавать/ конструировать/ действовать;	Выявление и анализ ошибок проекта, поиск путей их устранения; полнота раскрытия темы; соответствие работы требованиям предъявляемым к проектной деятельности, ее структуре: проблема-цель - образ конечного результата - способы и средства ее достижения-реализация - анализ конечных результатов	0-1
5.Творческие	<p>ОК*Создавать продукт, отличающийся новизной, оригинальностью, уникальностью.</p>	Умение разрабатывать /творческие умения/ умение решать проблемы /оценивать; презентационные умения;	Решение проблемных ситуаций в результате реализации проекта; презентация проекта и защита ясность; дальнейшее развитие	0-1

			проекта	
Итоговая оценка выставляется в зависимости от суммы набранных баллов	5 баллов - отлично; 4 балла - хорошо; 3 балла - удовлетворительно; 2 балла - неудовлетворительно.			

4. Вопросы для подготовки к зачету

1. Определение гигиены как науки. Цели и задачи гигиены.
2. Предмет изучения гигиены как науки. Основные методы гигиенических исследований.
3. Определение гигиены физического воспитания и спорта как науки.
4. Основные цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта.
5. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.
6. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
7. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
8. Основные гигиенические требования к питьевой воде. Нормы потребления воды.
9. Жесткость воды. Эпидемиологическое значение воды.
10. Очистка и обеззараживание воды в полевых условиях.
11. Понятие «почва». Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
12. Эпидемиологическое значение почвы.
13. Гигиенические требования к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.
14. Понятие «закаливание». Физиологические основы закаливания.
15. Гигиенические принципы закаливания.
16. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
17. Гигиенические нормы закаливания водой.
18. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
19. Основные гигиенические требования к пище.
20. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Основные гигиенические принципы построения рациона питания.
21. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
22. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
23. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
24. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
25. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
26. Основные функции питания при занятиях физкультурой и спортом.
27. Особенности питания детей школьного возраста.
28. Особенности питания младших школьников.
29. Особенности питания подростков.
30. Особенности питания юношей и девушек.
31. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
32. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
33. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
34. Гигиенические требования к естественному освещению спортивных сооружений.
35. Гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений.
36. Основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.
37. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.

38. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
39. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
40. Методы изучения и оценки двигательной активности.
41. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
42. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
43. Основные гигиенические требования к учебно-тренировочным занятиям.
44. Классификация физических нагрузок при физическом воспитании школьников.
45. Гигиеническая характеристика вводной части учебно-тренировочного занятия.
46. Гигиеническая характеристика основной части учебно-тренировочного занятия.
47. Гигиеническая характеристика заключительной части учебно-тренировочного занятия.
48. Определение достаточности физической нагрузки для людей различных возрастных периодов.
49. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
50. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
51. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
52. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
53. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
54. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
55. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
56. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
57. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
58. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
59. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

5. Список информационных источников для подготовки к зачету

Основные источники:

1. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М. : Издательский центр «Академия», 2013.
2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2012.

Дополнительные источники:

1. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым: Энциклопедия физической культуры. М., - 2010г.
2. <http://zdorovie.ru>.
3. Ванькова Ж.С., Головизин Г.А. Физическое воспитание в средне-специальных учебных заведениях.- М.: «Физкультура и спорт», 2011г.
4. Дембо А.Г. , Попова С.Н.. Спортивная медицина и лечебная физическая культура: Учебное пособие.- М., «Физкультура и спорт» , 2010г.-368с. – Серия: Начальное профессиональное образование.
5. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013.
6. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012.
7. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.