

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
Балашовский институт (филиал)



УТВЕРЖДАЮ:
Директор БИ СГУ
доцент А.В. Шатилова

30.09.19 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

Гигиена физической культуры и спорта

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки
Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Балашов

2019

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Козачук Лариса Васильевна		30.09.19
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		30.09.19
Заведующий кафедрой	Тимушкина Нина Викторовна		30.09.19
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		30.09.19

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	3
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	7
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	18
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	25

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – углубление систематизированных знаний в области гигиены физического воспитания и спорта, практических навыков применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом, а также приобретение знаний в области профилактической медицины в рамках формирования профессиональной компетенции ПК-1.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору обучающихся.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при освоении дисциплин «Анатомия», «Возрастная анатомия, физиология, гигиена», «Охрана жизни и здоровья».

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Здоровьесберегающие образовательные технологии», «Охрана труда в учебном процессе и на производстве», «Здоровый образ жизни и его составляющие».

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p>ПК-1. Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках основных образовательных программ общего образования, по программам дополнительного образования детей и взрослых.</p>	<p>1.1_Б.ПК-1. Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.</p>	<p>З_1.1_Б.ПК-1. Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки).</p>
		<p>В_1.2_Б.ПК-1. Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.</p>

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего часов	Лекции	Практическая работа	Самостоятельная работа	
	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Предмет и задачи гигиены. Гигиеническое значение ФВ и спорта.	8		15	1	0	14	тестирование, реферат
2.	Гигиеническая характеристика воздушной среды.	8		21	1	0	20	тестирование, реферат
3.	Гигиеническая характеристика водной среды и почвы.							
Итого за 8 семестр				36	2	0	34	
4.	Гигиена закаливания. Личная гигиена спортсмена. Гигиена одежды и обуви.	9			2	0	14	тестирование, реферат
5.	Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.	9			2	0	14	тестирование, реферат
6.	Гигиенические основы питания. Особенности питания различных групп населения и спортсменов.	9			0	2	15	Опрос на практич. занятиях, обсуждение тематических докладов, тестирование, реферат, презентация
7.	Гигиена физического воспитания детей и подростков.	9			0	2	15	Опрос на практич. занятиях, обсуждение тематических докладов, реферат, презентация
8.	Гигиена физической культуры и спорта в	9			0	2	14	Опрос на практич. занятиях, обсуждение

	среднем и пожилom возрасте.							тематических докладов, реферат, презентация
9.	Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.	9			0	2	15	Опрос на практич. занятиях, обсуждение тематических докладов, реферат, презентация
	Итого за 9 семестр			99	4	8	87	
				135	6	8	121	
	Промежуточная аттестация							Экзамен в 9 семестре (9)
	Общая трудоемкость дисциплины	4 з.е., 144 часов						

Содержание дисциплины

Предмет и задачи гигиены. Гигиеническое значение ФВ и спорта. Гигиена физической культуры и спорта – наука об укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов и физкультурников. Значение и роль гигиены в системе физического воспитания. Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта. Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гриневский, В.А. Волжинский, А.А. Минх и др.). Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта – целенаправленность и комплексное применение гигиенических средств в укреплении здоровья и повышении работоспособности.

Гигиеническая характеристика воздушной среды. Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды. Физические свойства воздуха. Гигиеническое значение температуры воздуха. Гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Влияние различных ионов воздуха на организм. Химические свойства воздуха. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Гигиеническое значение азота, кислорода и углекислоты (двуокиси углерода). Гигиеническая оценка воздушной среды в спортивных сооружениях. Гигиеническая характеристика механических примесей. Гигиеническая характеристика запыленности воздуха. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Бактериальное загрязнение воздуха. Гигиеническая оценка бактериальных загрязнений воздуха и их эпидемиологическое значение. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях. Гигиеническое значение радиоактивности воздушной среды. Меры профилактики загрязнения воздуха радиоактивными элементами. Погода, климат, акклиматизация. Гигиеническая характеристика влияния погодных условий на психофизиологические функции организма. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм. Климатические пояса РФ. Акклиматизация как социально-биологический процесс. Гигиенические основы акклиматизации (адаптации) физкультурников и спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.

Гигиеническая характеристика водной среды и почвы. Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение. Гигиенические требования к источникам водоснабжения. Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение. Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы спортивных сооружений.

Гигиена закаливания. Личная гигиена спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Знание правил личной гигиены для укрепления и повышения спортивной работоспособности. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Вредные привычки – курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков – разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях. Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет

индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом в открытом воздухе. Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ и др.). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка местных водных процедур (полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе и др.). Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность. Методика приема различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы). Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.). Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.

Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру.

Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.

Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, греблей, плаванием.

Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям (спортивные залы, крытый каток, крытый плавательный бассейн).

Гигиенические основы питания. Особенности питания различных групп населения и спортсменов. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Доброкачество пищи. Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Контроль за калорийностью пищи. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительный период. Пищевые вещества. Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, синтетических витаминных препаратов, минеральных веществ, пищевых волокон и содержание их в различных продуктах. Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и

биокорректоров. Вредные пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты.

Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена детей и подростков и ее задачи. Гигиенические требования к учебно-педагогическому процессу в школе. Гигиенические требования к зданию школы, классной комнате и ее оборудованию. Гигиенические нормы двигательной активности. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Влияние внешней среды и социальных факторов на рост и развитие детей и подростков. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков. Биологический возраст детей и подростков. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения в РФ. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиеническая характеристика и методика проведения утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток, уроков физического воспитания, прогулок, экскурсий, туристских походов. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.

Гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление). Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.).

Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований. Оздоровительная направленность спортивной тренировки. Планирование тренировки с учетом влияния на спортсмена различных экологических факторов природы и социальной среды. Влияние различных биоритмов на работоспособность спортсмена (сезонные, недельные, суточные и др.). Создание оптимальных социально-гигиенических условий среды для спортсменов (родители, друзья, товарищи, спортивный и учебный коллективы и др.). Психогигиена. Гигиенические требования к выбору места проведения сбора, составлению суточного режима, бытовым условиям, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий. Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур (душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание). Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань. Методика выполнения различных банных процедур в целях гигиены, закаливания, восстановления. Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиеническая характеристика тепловых камер. Гигиеническая характеристика и методика использования при занятиях физическими упражнениями и спортом ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. Гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановительные процессы стимулирующих работоспособность. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

Основные положения гигиенического обеспечения при подготовке спортсменов в сложных условиях (жаркий и холодный климат, горные условия, временная адаптация). Рациональное построение тренировочного процесса, суточный режим, особенности питания, одежда и обувь. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др. Виды спорта (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика, спортивная борьба, бокс, тяжелая атлетика, лыжный спорт, восточные единоборства). Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нагрузкам, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 8 настоящей программы).
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов и т. п.).
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

6.1.1. Подготовка к практическим занятиям

Примерные темы практических занятий

Тема №6 «Гигиенические основы питания. Особенности питания различных групп населения и спортсменов»

1. Основные требования к пище и питанию.
2. Калорийность пищи. Методы определения суточного расхода энергии. Контроль за калорийностью пищи.
3. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
4. Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов и содержание их в различных продуктах.
5. Особенности спортивного питания.

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
2. Составить ряд пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий.
3. Прочитать текст лекции и составить резюме.
4. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
 - А. Назовите основные требования к пище и питанию;
 - Б. Перечислите методы определения суточного расхода энергии;
 - В. Какова физиологическая роль белков, жиров и углеводов, их гигиеническое значение;
 - Г. Какова физиологическая роль витаминов и минеральных веществ, их гигиеническое значение;
 - Д. Каковы особенности питания спортсменов во время соревнований;
 - Е. Каковы особенности питания спортсменов в восстановительном периоде.

Тема №7 «Гигиена физического воспитания детей и подростков»

1. Гигиена детей и подростков и ее задачи
2. Гигиенические требования к учебно-педагогическому процессу в школе.
3. Гигиенические нормы двигательной активности.
4. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков
5. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом.
6. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
2. Составить примеры проведения утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток, уроков физического воспитания, прогулок, экскурсий, туристских походов
3. Прочитать текст лекции и составить резюме.
4. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
 - А. Перечислите задачи гигиены детей и подростков;

- Б. Назовите гигиенические требования к учебно-педагогическому процессу в школе;
- В. Каковы гигиенические нормы двигательной активности;
- Г. Назовите гигиенические основы физического воспитания детей и подростков;
- Д. Перечислите гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом.

Тема №8 «Гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте»

- 1. Возрастные особенности лиц среднего и пожилого возраста.
- 2. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста.
- 3. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

- 1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
- 2. Составить примеры проведения утренней гимнастики, прогулок, туристских походов для лиц среднего и пожилого возраста.
- 3. Составить примеры пищевого меню для лиц среднего и пожилого возраста.
- 4. Прочитать текст лекции и составить резюме.
- 5. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
 - А. Изложите возрастные особенности лиц среднего и пожилого возраста;
 - Б. Назовите особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста;
 - В. Перечислите основные формы занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста;
 - Г. Какова гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.

Тема №9 «Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта»

- 1. Гигиенические факторы для оптимизации подготовки спортсменов.
- 2. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований.
- 3. Гигиеническое нормирование тренировочного процесса.
- 4. Основные положения гигиенического обеспечения при подготовке спортсменов в сложных условиях (жаркий и холодный климат, горные условия, временная адаптация)
- 5. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.
- 6. Профилактика спортивных травм.

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

- 1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
- 2. Привести примеры планирования тренировки в различных видах спорта.
- 3. Составить примеры пищевого меню спортсмена в различных видах спорта
- 4. Прочитать текст лекции и составить резюме.
- 5. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
 - А. Перечислите гигиенические факторы для оптимизации подготовки спортсменов;
 - Б. Назовите основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований;
 - В. Из чего складывается гигиеническое нормирование тренировочного процесса;
 - Г. Укажите основные положения гигиенического обеспечения при подготовке спортсменов в сложных условиях;
 - Д. Назовите гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта;
 - Е. Перечислите мероприятия, направленные на профилактику спортивных травм.

6.1.2. Реферат

Тематика рефератов

1. Гигиена массовой физической культуры и спорта, ее задачи.
2. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Биологические факторы внешней среды и их влияние на организм спортсмена.
4. Гигиена адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями.
5. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме.
6. Социальное и биологическое значение вредных привычек.
7. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания.
9. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
11. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
12. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
13. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
14. Профилактика и коррекция избыточного веса.
15. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ.
16. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста.
17. Гигиеническая характеристика различных занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.
18. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований.
19. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
20. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.

Методические рекомендации

Внеаудиторная самостоятельная работа в форме реферата является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента.

При написании реферата студент должен собрать и проанализировать имеющуюся литературу по данной теме, обобщить и систематизировать научный материал.

Реферат должен быть набран на листах формата А4, на компьютере, ориентируясь на следующие параметры: шрифт 14, межстрочный интервал 1,5, поля: слева — 3 см, справа — 1,5 см, верхние и нижние — по 2 см, выравнивание по ширине, абзац — 1,25 см.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) содержание;
- 3) введение;

- 4) основную часть;
 - 5) заключение;
 - 6) список использованной литературы.
- Оптимальный объем 10-15 страниц печатного текста.

Структура и оформление реферата:

1. Введение. Во введении отражается следующее:

- актуальность, проблема выбранной тематики;
- цель работы;
- предполагаемые пути решения поставленной задачи.

2. Основная часть. Если основная часть не разбита на главы, то она должна быть озаглавлена. Если основная часть разбивается на главы, то само название «Основная часть» обычно не пишется. В этом случае название каждой главы отражает суть рассматриваемой в ней части проблемы. В основной части желательно использовать фактический материал, количественные данные, иллюстрации в виде рисунков.

3. Заключение (выводы). Формулируются основные выводы, обоснование которых содержится в основной части.

4. Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТом. Далее в зависимости от выбранной темы реферата привлекаются библиотечно-информационные ресурсы БИ СГУ, при отсутствии нужной литературы используются ресурсы краевой библиотеки, интернета.

Критерии оценивания:

Оценка «ОТЛИЧНО» выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал не менее 5–7 источников, реферат имеет логическую структуру, оформление соответствует техническому регламенту, содержание в полной мере раскрывает тему, работа представлена своевременно.

Оценка «ХОРОШО» выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал не менее 4–5 источников, реферат имеет логическую структуру, имеются технические погрешности при оформлении работы, содержание в целом раскрывает тему, работа представлена своевременно.

Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется студенту, если при выполнении реферата студент использовал менее 4–5 источников, реферат не имеет четкой логической структуры, имеются технические погрешности при оформлении работы, содержание не в полной мере раскрывает тему, работа не представлена в установленные сроки.

Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» выставляется студенту, если при выполнении работы использованы 1–2 источника, нет плана, отражающего структуру работы, содержание не соответствует теме.

6.1.3. Решение проблемных задач

Методические рекомендации

Проблемная задача – это задание, которое ориентирует учащихся на решение какой-либо проблемы, связанной с содержанием учебного предмета, которое необходимо выполнить или на которое необходимо отреагировать.

Решение проблемных задач показывает степень формирования у студентов практических навыков. В зависимости от изучаемой темы преподаватель предлагает студентам для решения задачи.

Задачи – это препарированные в учебных целях различные, жизненные ситуации, требующие конкретного решения на определенной научно-практической основе.

В процессе решения задач осваиваются алгоритмы творческого мышления, без овладения которыми невозможно успешное решение практических проблем. Эти алгоритмы включают в себя:

- изучение конкретной ситуации (отношения), требующей решения;
- оценка или квалификация этой ситуации (отношения);

- принятие решения, разрешающего конкретную заданную ситуацию;
- обоснование принятого решения, его формулирование в письменном виде;
- проецирование решения на реальную действительность, прогнозирование процесса его исполнения, достижения тех целей, ради которых оно принималось.

Условия задач включают все фактические обстоятельства, необходимые для вынесения определенного решения по спорному вопросу, сформулированному в тексте задачи.

В ответе на поставленный в задаче вопрос (вопросы) необходимо дать обоснованную оценку предложенной ситуации. При решении задач недопустимо ограничиваться однозначным ответом "да" или "нет".

Примеры проблемных задач

Задача 1

Заполните схему проведения закаливающих процедур

Воздушные ванны	Температура воздуха продолжительность	
Солнечно-воздушные ванны	Продолжительность на один прием	
Обтирание	Температура воды Температура воздуха Продолжительность	
Обливание	Температура воды Температура воздуха Продолжительность	
Контрастное обливание	Разница температуры Абсолютная температура	

Задача 2

Какие из перечисленных напитков рекомендуется употреблять спортсменам: черный, зеленый чай, хлебный квас, питьевая вода, кола, спрайт, томатный сок, минеральная вода газированная и не газированная. Укажите температуру напитков.

6.1.4. Тест по материалу дисциплины **Демонстрационный вариант теста**

№ 1. Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена достигла:

1. на Руси;
2. в Древней Греции;
3. в Европе;
4. на Востоке.

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:

1. закаливания;
2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

№ 5. Гигиеническое значение почвы. Наиболее благоприятна с гигиенической точки зрения:

1. большая воздухо-водопроницаемость почвы;
2. высокая гигроскопичность;
3. влаго-теплоемкость;
4. содержание аммиака.

№ 6. Основные гигиенические требования к строительным материалам. Они должны обладать:

1. низкой теплопроводностью;
2. высокой звукопроводностью;
3. хорошей гигроскопичностью;
4. недостаточной воздухопроницаемостью.

№ 7. Покрытие легкоатлетических беговых дорожек может быть водопроницаемым или водонепроницаемым. В современных спортсооружениях, как правило, дорожки с водонепроницаемым покрытием:

1. керамические;
2. гаревые;
3. синтетические (арман, тартан);
4. коксогаревые.

№ 8. Борьба с шумом в спортсооружениях должна проводиться в следующих направлениях:

1. архитектурно-планировочные;
2. технические;
3. звукоизоляционные и звукопоглощающие;
4. путем сокращения времени контакта с шумом, устраивать отдых.

№ 9. Цветовые оформления в спортсооружениях. Размечать игровые площадки рекомендуется:

1. сигнальным красным цветом;
2. белым;
3. синим;
4. оранжевым.

Методические рекомендации по подготовке

Тест состоит из 25 вопросов с 5 вариантами ответов.

Уровень выполнения текущих тестовых заданий оценивается в баллах, которые затем переводятся в оценку. Баллы выставляются следующим образом:

- правильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ – **0,4 балла**;
- неправильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ – **0 баллов**;

Оценка соответствует следующей шкале:

<i>Отметка</i>	<i>Кол-во баллов</i>	<i>Процент верных ответов</i>
Отлично	9-10	Свыше 90 %
Хорошо	7-8	71 – 90 %
Удовлетворительно	5-6	51 – 70 %
Неудовлетворительно	0-4	менее 50 %

6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по четырем группам:

- лекции;
- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности.

8 семестр

1. Посещение лекций и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 2 баллов (по 2 балла за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – не предусмотрено.

3. Самостоятельная работа:

- подготовка и защита реферата – до 10 баллов;
- подготовка ситуационных задач – до 5 баллов;
- тестирование – до 105 баллов.

4. Автоматизированное тестирование – не предусмотрено.

5. Другие виды учебной деятельности: - от 0 до 8 баллов.

9 семестр

1. Посещение лекций и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 4 баллов (по 2 балла за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 8 баллов (по 2 балла за выполнение программы занятия).

3. Самостоятельная работа:

- подготовка и защита реферата – до 10 баллов;
- подготовка ситуационных задач – до 5 баллов;
- тестирование – до 5 баллов.

4. Автоматизированное тестирование – не предусмотрено.

5. Другие виды учебной деятельности: - от 0 до 8 баллов.

6.3. Оценочные средства

для промежуточной аттестации по дисциплине

Экзамен проводится в устной форме по билетам. В каждом билете содержатся теоретический вопрос и практико-ориентированное задание. Студент должен продемонстрировать:

- теоретические знания по дисциплине;
- умение соотносить материал школьной программы и учебников по основам безопасности жизнедеятельности с требованиями образовательных стандартов общего образования и Примерной основной образовательной программы общего образования;
- владение приемами и алгоритмами анализа текстов, способность решать учебные задачи образовательной области «Безопасность жизнедеятельности».

Студент может получить максимально 30 баллов.

1. Определение гигиены как науки. Цель, предмет, задачи и средства гигиены физической культуры и спорта.

2. Основные методы гигиенических исследований.

3. Возникновение гигиенических знаний у древних народов. Развитие гигиены в России.

4. История возникновения гигиены физического воспитания и спорта.
 5. Современные научные представления о здоровье.
 6. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.
 7. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.
 8. Оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на дыхательную, сердечно-сосудистую и эндокринную системы.
 9. Физиологическое значение воздуха для человека.
 10. Физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление, ионизация, солнечная радиация) и их гигиеническое значение.
 11. Погода, климат и их гигиеническое значение.
 12. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение.
 13. Гигиеническая характеристика загрязнений атмосферного воздуха.
- Бактериальное загрязнение воздушной среды.
14. Роль водного фактора в жизни человека.
 15. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы потребления воды.
 16. Органолептические свойства воды (прозрачность, цвет, запах, вкус, температура) и их влияние на человека.
 16. Химический состав воды и его гигиеническое значение.
 17. Санитарно-эпидемиологическая оценка воды.
 18. Гигиеническое нормирование качества воды.
 19. Источники и системы водоснабжения. Методы улучшения качества воды.
 20. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
 21. Санитарно-эпидемиологическая характеристика почвы.
 22. Геохимическое и токсикологическое загрязнение почвы.
 23. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.
 24. Физиолого-гигиеническое значение режима дня спортсмена.
 25. Личная гигиена спортсмена.
 26. Негативное воздействие алкоголя, наркотиков, табака на здоровье и работоспособность спортсмена.
 27. Гигиена спортивной одежды и обуви.
 28. Физиолого-гигиеническое значение закаливания.
 29. Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнечными лучами.
 30. Пища и ее влияние на организм.
 31. Научные основы рационального питания.
 32. Гигиеническая характеристика калорийности пищи.
 33. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
 34. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
 35. Особенности питания в связи с климатом.
 36. Гигиенические основы спортивных сооружений. Виды спортивных сооружений.
 37. Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям.
 38. Основные гигиенические требования к строительным материалам и внутренней отделке.
 39. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
 40. Гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
 41. Санитарный режим в спортивных залах. Профилактика сырости и шума в спортивных сооружениях.
 42. Гигиенические требования к участку, зданию и помещениям школы.
 43. Гигиенические требования к местам занятия физической культурой в школе.
 44. Гигиенические требования к учебному процессу в школе.
 45. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.

47. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
48. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм школьника.
49. Роль физических упражнений в предупреждении преждевременного старения.
50. Формы и методы занятий физической культурой в среднем и пожилом возрасте.
51. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.
52. Основные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и способствующие быстрейшему восстановлению организма.
53. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в условиях высоких и низких температур.
54. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях.
55. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
56. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжный спорт).

Практико-ориентированные задания

Демонстрационная версия

Задача 1

Вам необходимо разработать программу закаливающих процедур.

1. Дайте определение понятию «закаливание».
2. Какие основные принципы закаливания вы знаете?
3. В чем суть этих принципов?

Задача 2

Вам необходимо разработать программу закаливания водой.

1. Какие особенности имеет использование водных процедур для закаливания?
2. Укажите наиболее распространенные формы закаливания водой.
3. С уровня каких температур воды следует начинать закаливание и через какие промежутки времени необходимо снижать температуру воды.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
8	2	0	0	20	0	8	0	30
9	4	0	8	20	0	8	30	70
Итого	6	0	8	40	0	16	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 8 семестр

Лекции

Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 2 баллов за семестр.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Не предусмотрены.

Самостоятельная работа. Всего за семестр от 0 до 20 баллов.

1. Подготовка и защита реферата – от 0 до 10 баллов.
2. Подготовка ситуационных задач – от 0 до 5 баллов.
3. Подготовка и решение тестовых заданий – от 0 до 5 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 8 баллов.

Промежуточная аттестация.

Не предусмотрена.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 8 семестр по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта» составляет 30 баллов.

9 семестр

Лекции

Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 4 баллов за семестр.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Оценивается самостоятельность при выполнении работы, активность работы в аудитории, правильность выполнения заданий, уровень подготовки к занятиям и т.д. От 0 до 8 баллов за семестр

Самостоятельная работа. Всего за семестр от 0 до 20 баллов.

1. Подготовка и защита реферата – от 0 до 10 баллов.

2. Подготовка ситуационных задач – от 0 до 5 баллов.
3. Подготовка и решение тестовых заданий – от 0 до 5 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 8 баллов.

Промежуточная аттестация. Экзамен. От 0 до 30 баллов.

21-30 баллов – ответ на «отлично»

11-20 баллов – ответ на «хорошо»

6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ.

Максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 9 семестр по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта» составляет 70 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за два семестра по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта» в оценку:

86-100 баллов	«отлично»
76-85 баллов	«хорошо»
61-75 баллов	«удовлетворительно»
0-60 баллов	«неудовлетворительно»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) литература

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие / автор-составитель Л. В. Козачук. – Саратов, 2016. – 160 с. – URL: <http://www.bfsgu.ru/elbibl/descrip.php?i=84&t=posobia> (дата обращения: 20.09.2019).
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Москва : Академия, 2002. – 240 с.
3. Физическая культура студента : учебник / под редакцией В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2001. – 448 с.
4. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720-Физ. культура / Е. А. Багнетова. – Сургут : РИО СурГПУ, 2008. – 208 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/623831> (дата обращения: 20.09.2019).
5. Гигиена физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие для факультетов физической культуры / составитель Н. М. Царева [и др.]. – Саратов, 2011. – 53 с. – URL: <file:///C:/Users/1/Downloads/218.pdf> (дата обращения: 20.09.2019).

Зав. библиотекой  (Гаманенко О. П.)

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Средства MicrosoftOffice
 - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
 - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
 - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и презентаций программное обеспечение интерактивной доски.
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
4. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

Интернет-ресурсы

Рукопт [Электронный ресурс]: межотраслевая электронная библиотека. – URL: <http://rucont.ru>

eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://ibooks.ru>

Znanium.com [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://znanium.com>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – доцент Козачук Л.В.

Программа одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности.
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2019 года.