

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)



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

Очная

Балашов

2023

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Викулов Алексей Викторович		21.06.23
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		21.06.23
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович		21.06.23
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		21.06.23

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ	9
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	24
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	25
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	27

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
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	1.1_Б.ПК-1. Осуществляет преподавание учебных дисциплин по профилю (профилям) подготовки в рамках основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.	З_1.1_Б.ПК-1. Владеет системой научных знаний в соответствующей области (по профилю подготовки).
		В_1.2_Б.ПК-1. Владеет навыком решения задач / выполнения практических заданий из школьного курса; обосновывает выбор способа выполнения задания.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины и темы занятий	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по темам и разделам) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия		КСР	
					общая трудоемкость	Из них – практическая подготовка		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиеническое значение ФВ и спорта.	5		2	2		6	Устный опрос. Реферат. Презентация. Тест. Ситуационные задачи
2	Гигиеническая характеристика воздушной среды.	5		2	4		6	Устный опрос. Реферат. Презентация. Тест Ситуационные задачи
3	Гигиеническая характеристика водной среды и почвы.	5		2	4		6	Устный опрос. Реферат. Презентация. Тест Ситуационные задачи
4	Гигиена закаливания. Личная гигиена спортсмена. Гигиена одежды и обуви.	5		2	4		6	Устный опрос. Реферат. Презентация. Тест Ситуационные задачи
5	Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.	5		4	2	2	7	Устный опрос. Реферат. Презентация. Тест Ситуационные задачи
6	Гигиенические основы питания. Особенности питания различных групп населения и спортсменов.	5		2	4		7	Устный опрос. Реферат. Презентация. Тест Ситуационные задачи
7	Гигиена физического воспитания детей и подростков.	5		2	4	2	7	Устный опрос. Реферат. Презентация. Тест Ситуационные задачи
8	Гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте.	5		2	4		6	Устный опрос. Реферат. Презентация. Тест Ситуационные задачи
9	Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.	5		2	2		7	Устный опрос. Реферат. Презентация. Тест Ситуационные задачи
	Всего			20	30	4	58	
	Промежуточная аттестация							Экзамен в 5 семестре
	Общая трудоемкость дисциплины	4 з.е., 144 часа						

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 повышения 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. Колиндекс, 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. Закаливаю-

щее 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. Доброкачественность 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 особенно-

стей 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, тепловые 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

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Технология контекстного обучения (обучение в контексте профессии) реализуется в формате практической подготовки – в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки. Профессиональные действия и задачи, через которые у студентов формируются профессиональные навыки, соответствующие профилю образовательной программы.
- Технология развития критического мышления и проблемного обучения (реализуется при решении учебных задач проблемного характера).
- Технология интерактивного обучения (реализуется в форме учебных заданий, предполагающих взаимодействие обучающихся, использование активных форм обратной связи).
- Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

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).
- Составление и редактирование текстов при помощи текстовых редакторов.
- Создание электронных документов (компьютерных презентаций, видеофайлов, плейкастов 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. Устный опрос

Тема сообщения указывается преподавателем и соответствует плану семинарских занятий.

Сообщение предполагает устное выступление студента в пределах от 3-х до 15-ти минут. По результатам выступления формируется дискуссия: присутствующие задают вопросы (не менее 3 вопросов). В конце выступления возможен краткий опрос основных положений: докладчик или преподаватель задают вопросы аудитории.

При составлении сообщения студент должен использовать не менее трех источников (учебник и специализированная литература по теме).

Знакомство с оригинальными текстами (по дисциплине), изложение и анализ оригинала оценивается дополнительными баллами.

В течение семестра студент может сделать, как минимум, 2 сообщения.

Критерии оценивания устного опроса:

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

Оценка **«отлично»** ставится, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные, излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка **«хорошо»** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил, не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Тема №1 «Предмет и задачи гигиены. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта»

1. Гигиена как наука. История развития гигиены.
2. Цели и задачи современной гигиены.
3. Основные методы гигиенических исследований.
4. Гигиена физического воспитания и спорта. История возникновения гигиены физического воспитания и спорта.

5. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

1. Прочитать текст лекции и составить резюме.
2. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
 - А. Как развивалась гигиена физического воспитания и спорта в России
 - Б. В чем состоит вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России;
 - В. Сформулируйте определение гигиены как науки;
 - Г. Что является целью и задачами современной гигиены;
 - Д. Перечислите основные методы гигиенических исследований;
 - Е. Укажите основные задачи гигиены физического воспитания и спорта

Тема №2 «Гигиеническая характеристика воздушной среды»

1. Физиологическое значение воздушной среды.
2. Гигиеническое значение воздушной среды.
3. Физические свойства воздуха и их гигиеническая характеристика.
4. Химический состав воздуха и его гигиеническая характеристика.
5. Бактериальное загрязнение воздуха и его гигиеническая оценка.

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
2. Прочитать текст лекции и составить резюме.
3. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
 - А. В чем состоит физиологическое значение воздуха для человека;
 - Б. Укажите основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды;
 - В. Охарактеризуйте физические свойства воздуха и их гигиеническую характеристику;
 - Г. Охарактеризуйте химические свойства воздуха и их гигиеническую характеристику;
 - Д. Назовите основные механические примеси воздуха и их воздействие на организм при занятиях физической культурой и спортом.

Тема №3 «Гигиеническая характеристика водной среды и почвы»

1. Физиологическое значение воды.
2. Гигиенические требования к химическому составу воды.
3. Органолептические свойства воды и их гигиеническая характеристика.
4. Санитарно-эпидемиологическая оценка воды.
5. Гигиеническое и эпидемиологическое значение почвы.
6. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.
7. Гигиеническое обоснование выбора почв под спортивные сооружения.

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
2. Прочитать текст лекции и составить резюме.
3. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
 - А. Какова роль воды в жизнедеятельности человека;
 - Б. Назовите основные гигиенические требования к питьевой воде;
 - В. Каковы нормы потребления воды;
 - Г. Перечислите органолептические свойства воды;
 - Д. Что определяет жесткость воды;
 - Ж. Какие вы знаете основные способы очистки и обеззараживания воды.

Тема №4 «Гигиена закаливания. Личная гигиена спортсмена.

Гигиена одежды и обуви»

1. Гигиеническое значение закаливания в современных условиях
2. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания.
3. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
4. Личная гигиена как средство укрепления и повышения спортивной работоспособности
5. Общие гигиенические требования к спортивной одежде.
6. Общие гигиенические требования к спортивной обуви.

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
2. Составить ряд оздоровительных мероприятий для спортсменов.
3. Прочитать текст лекции и составить резюме.
4. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
 - А. Дайте определение понятию «закаливание»;
 - Б. Какие принципы используются при закаливании;
 - В. Каковы гигиенические требования к проведению закаливающих процедур солнцем;
 - Г. Назовите гигиенические требования к проведению закаливающих процедур водой;
 - Д. Каковы гигиенические требования к проведению закаливающих процедур воздухом;
 - Е. Назовите особенности проведения закаливающих процедур спортсменами.

Тема №5 «Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений»

1. Виды спортивных сооружений. Гигиенические основы спортивных сооружений.
2. Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям, ориентации и планировке спортивных сооружений.
3. Гигиенические требования к строительным материалам.
4. Гигиенические требования к внутренней отделке здания.
5. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
6. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

1. Ознакомиться с санитарно-законодательными документами по данной теме.
2. Составить ряд ситуационных задач по выбору места и планировке спортивного сооружения.
3. Прочитать текст лекции и составить резюме.
4. Изучить разделы лекции и ответить на следующие вопросы:
 - А. Каковы основные гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям;
 - Б. Перечислите основные гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям, ориентации и планировке спортивных сооружений
 - В. Назовите основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений;
 - Г. Каковы основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений;
 - Д. Укажите гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям;
 - Е. Укажите гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.

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 по выполнению

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы. Преподаватель может рекомендовать литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Написание реферативной работы следует начать с изложения плана темы, который обычно включает 3-4 пункта. План должен быть логично изложен, разделы плана в тексте обязательно выделяются. План обязательно должен включать в себя введение и заключение.

Во введении формулируются актуальность, цель и задачи реферата; в основной части рассматриваются теоретические проблемы темы и практика реализации в современных политических, экономических и социальных условиях; в заключении подводятся основные итоги, высказываются выводы и предложения.

Реферат завершается списком использованной литературы.

Задачи студента при написании реферата заключаются в следующем:

1. логично и по существу изложить вопросы плана;
2. четко сформулировать мысли, последовательно и ясно изложить материал, правильно использовать термины и понятия;
3. показать умение применять теоретические знания на практике;
4. показать знание материала, рекомендованного по теме;

5. использовать для экономического обоснования необходимый статистический материал.

Реферат оценивается преподавателем кафедры безопасности жизнедеятельности, который оформляет допуск к сдаче зачета по изучаемому курсу.

Работа, в которой дословно переписаны текст учебника, пособия или аналогичная работа, защищенная ранее другим студентом, не оценивается, а тема заменяется на новую.

Необходимо соблюдать сроки и правила оформления реферата. План работы составляется на основе программы курса. Работа должна быть подписана и датирована, страницы пронумерованы; в конце работы дается список используемой литературы.

Объем реферата должен быть не менее 12-18 стр. формата А 4 (Шрифт -Time New Roman, размер шрифта 14, полуторный интервал), включая титульный лист.

Критерии оценивания

Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет четкую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснована, в работе присутствуют ссылки на мнения известных учёных в данной области.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не сослался на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

6.1.3. Презентация

Примерные темы:

1. История развития гигиены.
2. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Гигиеническая характеристика воздушной среды
4. Погода, климат, акклиматизация. Гигиеническая характеристика влияния погодных и различных климатических условий на психофизиологические функции организма.
5. Акклиматизация как социально-биологический процесс.
6. Гигиенические основы акклиматизации (адаптации) физкультурников и спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.
7. Гигиеническая характеристика водной среды и почвы
8. Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды.
9. Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы под спортивные сооружения.
10. Правила личной гигиены для укрепления и повышения спортивной работоспособности.
11. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания. Оценка эффективности закаливающих процедур.
12. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

13. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
14. Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений
15. Гигиенические основы питания.
16. Особенности питания различных групп населения и спортсменов
17. Питание юных спортсменов.
18. Вредные привычки и спорт.
19. Гигиена физического воспитания детей и подростков
20. Гигиенические требования к зданию школы, классной комнате и ее оборудованию.
21. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом.
22. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.
23. Оздоровительная направленность спортивной тренировки.
24. Влияние различных биоритмов на работоспособность спортсмена (сезонные, недельные, суточные и др.).
25. Гигиенические требования к выбору места проведения сбора, составлению суточного режима, бытовым условиям, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий.
26. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

Методические рекомендации.

Презентация (от английского «presentation» - представление) – это набор цветных картинок-слайдов на определенную тему, который хранится в файле специального формата (например, с расширением «.pptx» или «.ppt» (старая версия)). На каждом слайде можно поместить произвольную текстовую и графическую информацию. Презентация должна содержать следующую структуру: название (тема исследования), данные автора, название образовательного учреждения, название мероприятия, на котором выступает автор; дату создания (на первом слайде); цель и задачи работы; содержание; ход и результаты исследования; выводы и рекомендации; список использованных ресурсов, в том числе веб-сайты (на предпоследнем слайде); последний слайд – благодарность тем, кто помогал в работе над презентацией, докладом, или благодарность слушателям за внимание.

Критерии оценивания

Оценка «**отлично**» ставится, если студентом сформирована проблема, проанализированы ее причины. Проанализированы результаты с позицией на будущее. Поставлены задачи. Четко и поэтапно раскрыты задачи по изучению исследуемой темы. Иллюстрации соответствуют содержанию, дополняют информацию о теме исследования. Выводы логичны, интересны, обоснованы, соответствуют целям и задачам. Работа целостна и логична, оригинальна. Оформление логично, эстетично, не противоречит содержанию презентации.

Оценка «**хорошо**» ставится, если в работе отсутствует система описания основной деятельности. Отсутствует система в описании темы исследования. Повторяется информация о теме. Выводы в основном соответствуют цели и задачам. Логика изложения нарушена. Стиль отвлекает от содержания, презентации.

Оценка «**удовлетворительно**» ставится, если в решении проблемы отсутствуют сведения об исследуемой теме. В задачах представлены разрозненные сведения о деятельности. Мало иллюстраций. Выводы отсутствуют или не связаны с целью и задачами сам результат работы. В работе отсутствуют собственные мысли. Нет единого стиля в оформлении.

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется, если не решена проблема исследования, нет иллюстрационного материала, полностью заимствована, нет стиля исполнения.

6.1.4. Подготовка к решению и составлению ситуационных задач

Образец ситуационных 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.

Методические рекомендации.

Ситуационные задачи, как форма самостоятельной научной работы студентов, – это задачи, позволяющие осваивать интеллектуальные операции последовательно в процессе работы с информацией: ознакомление – понимание – применение – анализ – синтез – оценка. Проектирование ситуационных задач – это повседневное творчество любого педагога. Однако при этом необходимо соблюдать ряд правил. Задача должна быть интересна, вызывать яркую эмоциональную реакцию, удивление. При этом лучше всего использовать наглядность: тематические картинки, фотографии, рисунки, дидактические игры, модели, муляжи. Ситуационные задачи могут быть разных типов. Они могут быть созданы на основе программного содержания по разделам. Возможно создание задач, требующих экспериментирования и прикладных действий от человека. Задачи могут возникнуть из реальной жизни, из условий происходящего с человеком на улице.

Критерии оценивания.

Оценивание результатов решения ситуационных задач при текущем контроле:

Оценка **«отлично»** - студент ясно изложил условие задачи, решение обосновал точно, правильно составил алгоритм действия в ЧС, без ошибок продемонстрировал оказание первой помощи пострадавшему.

Оценка **«хорошо»** - студент ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения, есть неточности в алгоритме действия в ЧС и в демонстрации оказания первой помощи пострадавшему.

Оценка **«удовлетворительно»** - студент изложил условие задачи, но решение обосновал, в общем, составляет алгоритм действия в ЧС только при помощи преподавателя, в процессе демонстрации оказания первой помощи пострадавшему допускает ошибки.

Оценка **«неудовлетворительно»** - студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал, не понимает как составляется алгоритм действия и не знает правил оказания первой помощи.

6.1.5. Тест по материалу дисциплины

Демоверсия 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

На выполнение теста отводится ограниченное время. Оно может варьироваться в зависимости от уровня тестируемых, сложности и объема теста. Как правило, время выполнения тестового задания определяется из расчета 30-45 секунд на один вопрос.

Критерии оценки выполненных студентами тестов определяются преподавателем самостоятельно. Рекомендуются следующие критерии оценки:

85% – 100% правильных ответов – «отлично»;

66% – 84% правильных ответов – «хорошо»;

50% – 65% правильных ответов – «удовлетворительно»;

менее 50% правильных ответов – «неудовлетворительно».

При подведении итогов по выполненной работе рекомендуется проанализировать допущенные ошибки, прокомментировать имеющиеся в тестах неправильные ответы.

6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине

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

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

1. Посещение **лекций** и участие в формах экспресс-контроля – от 0 до 10 баллов (по 1 баллу за блиц-опрос). Блиц-опрос осуществляется по материалу лекции.

2. Посещение **практических занятий**, выполнение программы занятий – от 0 до 30 баллов (по 2 балла за выполнение программы занятия).

3. Самостоятельная работа:

- устный опрос (от 0 до 10 баллов) по плану практических занятий (см. в разделе 6.1.1);
- подготовка рефератов (от 0 до 5 баллов) (см. в разделе 6.1.2);
- подготовка мультимедийных презентаций по темам (от 0 до 5 баллов) (см. в разделе 6.1.3);
- подготовка и решение ситуационных задач (от 0 до 5 баллов) (см. в разделе 6.1.4).

4. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

5. Другие виды учебной деятельности:

- составление и решение тестов по материалам дисциплины от 0 до 5 баллов (Образец теста, требования к нему и рекомендации по выполнению см. в разделе 6.1.5).

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
5	10	0	30	25	0	5	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 5 семестр

Лекции

Посещение лекций (отработка пропущенных лекций), выполнение заданий, предусмотренных планом лекций. От 0 до 10 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 30 баллов за семестр

Самостоятельная работа. Всего за семестр от 0 до 25 баллов.

- устный опрос - от 0 до 10 баллов;
- подготовка рефератов - от 0 до 5 баллов;
- подготовка мультимедийных презентаций по темам - от 0 до 5 баллов;
- подготовка и решение ситуационных задач - от 0 до 5 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы (тестирование) - от 0 до 5 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.

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

а) литература

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие / автор-составитель Л. В. Козачук. – Саратов : Саратовский источник, 2016. – 160 с.
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. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / В.А. Маргазин [и др.].. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. – 256 с. – ISBN 978-5-299-00545-5. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/45673.html> (дата обращения: 15.05.2023).
5. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. – Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. – 84 с. – ISBN 2227-8397. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/95397.html> (дата обращения: 15.05.2023).

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение

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

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

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

Антиплагиат [Электронный ресурс]: интернет-сервис. – URL: <http://www.antiplagiat.ru/> **Гарант.ру** [Электронный ресурс] : информационно-правовой портал. – URL: <http://www.garant.ru/>

Издательство «Лань» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://e.lanbook.com/>

Консультант Плюс [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.consultant.ru/>

Научно-практический и учебно-методический журнал БЖД [Электронный ресурс]: – URL: <http://www.novtex.ru>

Официальный сайт МЧС [Электронный ресурс]: URL: <http://www.mchs.ru/>

Российская электронная школа [Электронный ресурс]. – URL: <https://resh.edu.ru/>

Электронная библиотека по безопасности [Электронный ресурс]: – URL: <http://warning.dp.ua/lib.htm>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Компьютерный класс с доступом к сети Интернет.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.
- Оборудование для аудио- и видеозаписи.
- Офисная оргтехника.

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 – Викулов А.В.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Протокол № 11 от «01» июня 2023 года.