



1920

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани



Рабочая программа учебной дисциплины
ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
специальность 49.02.01 Физическая культура

2018

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. № 976, зарегистрирован в Министерстве юстиции 25.08.2014 (рег. № 33826)

Дисциплина	ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Форма обучения	очная
Учебный год	2018-2019
2 курс	4 семестр
Лекции	50 час.
практические занятия	60 час.
самостоятельные занятия	56 час.
форма промежуточной аттестации	экзамен

Составитель: преподаватель _____ И.Т. Коротенко
подпись

Утверждена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 9 от 28 мая 2018 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных дисциплин _____ Г. В. Щетинина
«28» мая 2018 г.

Рецензент (-ы):

Директор МАУ ДО ДЮСШ
«Триумф» г. Славянска-на-Ку-
бани Муниципального образо- _____ Э.Н. Шляхтова
вания Славянский район *подпись, печать*

Кандидат педагогических
наук, доцент кафедры профес-
сиональной педагогики, пси-
хологии и физической культу- _____ А.В. Полянский
ры ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный универси- *подпись*
тет» в г. Славянске-на-Кубани

ЛИСТ
согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:
49.02.01 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала

_____ А.С. Демченко
«29» мая 2018 г.

Заведующая библиотекой филиала

_____ М.В. Фуфалько
«29» мая 2018 г.

Начальник информационно-вычислительного
центра филиала (программно-информационное
обеспечение образовательной программы)

_____ В.А. Ткаченко
«29» мая 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
1.1 Область применения учебной программы.....	5
1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.....	5
1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.....	6
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций).....	8
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	18
2.2 Структура дисциплины.....	18
2.3 Тематический план и содержание учебных занятий.....	19
2.4 Содержание разделов дисциплины.....	23
2.4.1 Занятия лекционного типа.....	23
2.4.2 Занятия семинарского типа.....	24
2.4.3 Практические занятия (лабораторные занятия).....	24
2.4.4 Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов)	26
2.4.5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	27
3 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	29
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций.....	29
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий (лабораторных работ).....	29
4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	31
4.1 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	31
4.2 Перечень необходимого программного обеспечения.....	31
5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	32
5.1 Основная литература.....	32
5.2 Дополнительная литература.....	32
5.3 Периодические издания.....	32
5.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	32
6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	34
7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ.....	37
7.1 Паспорт фонда оценочных средств.....	37
7.2 Критерии оценки результатов обучения.....	38
7.3 Оценочные средства для проведения текущей аттестации.....	39
7.4 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	43
7.4.1 Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен, зачёта, диф.зачет).....	44
7.4.2 Примерные экзаменационные задачи на экзамен/диф зачет	45
8 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	46

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. «Физическая культура».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в профессиональный учебный цикл (общепрофессиональные дисциплины) программы подготовки специалистов среднего звена.

Дисциплина ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в блок общепрофессиональный дисциплин. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплинах «Анатомия» (ПК 1.4, 1.5). Компетенции, формируемые по предшествующим дисциплинам и необходимые при изучении дисциплины «Физиология с основами биохимии»:

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ПК 1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии и анатомии человека; строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, ОП.01. Анатомия ОК 1 - 11 ПК 1.1 - 1.6, 2.1, 3.3, 3.5 ФГОС СПО 49.02.01 Страница 12 из 43 дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами; основные закономерности роста и развития организма человека; возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи; анатомо-морфологические	определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; определять возрастные особенности строения организма человека; применять знания по анатомии в профессиональной деятельности; определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;	навыками определения топографического расположения и строения органов и частей тела; методиками определения возрастных особенностей строения организма человека; методами определения антропометрических показателей, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; навыками

№ п. п.	Индекс комп	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
			механизмы адаптации к физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения; способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков		отслеживания динамики изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
2	ПК 1.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии и анатомии человека; строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, ОП.01. Анатомия ОК 1 - 11 ПК 1.1 - 1.6, 2.1, 3.3, 3.5 ФГОС СПО 49.02.01 Страница 12 из 43 дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами; основные закономерности роста и развития организма человека; возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи; анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения; способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков	определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; определять возрастные особенности строения организма человека; применять знания по анатомии в профессиональной деятельности; определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;	навыками определения топографического расположения и строения органов и частей тела; методиками определения возрастных особенностей строения организма человека; методами определения антропометрических показателей, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; навыками отслеживания динамики изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

Изучение дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» предваряет изучение дисциплин: «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов», «Организация соревновательной деятельности в школе».

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Цель дисциплины: Научиться организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия, осуществлять педагогический контроль в

процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта, организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Задачи дисциплины: формирование системы знаний о гигиенических основах физической культуры и спорта; формирование умения использовать приобретенные знания в повседневной жизни для оценки последствий своей деятельности; формирование компетенций в учебном процессе: в ходе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- измерять и оценивать физиологические показатели организма человека;
- оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;
- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;
- использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- использовать основные способы защиты от последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий;
- обеспечивать высокий уровень своей физической формы;
- адекватно реагировать на опасные и чрезвычайные ситуации;
- соблюдать правила здорового питания.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;

- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- гигиенические основы закаливания;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко-и токсикомании;
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения, психического и социального здоровья- особенности физиологии детей, подростков и молодежи;
- взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
- физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления
- механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности;
- биохимические основы развития физических качеств;
- биохимические основы питания;
- общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;
- возрастные особенности в состоянии организма.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 166 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 110 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 56 часа.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	гигиенические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; понятия метаболизма, гомеостаза, адаптации человека;	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом; - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; - гигиенические основы закаливания	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов - использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адапционных резервов организма и укрепления здоровья	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов - информационно-коммуникационными технологиями в профессиональной деятельности; - приемами формирования мотивации к здоровому образу жизни
1.	ОК-3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	определение понятий здоровья, болезни, промежуточного состояния; - неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы,	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов навыками обработки

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
			дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;	с помощью лабораторных методов - останавливать кровотечения различными способами; - оказать первую помощь при ушибах, растяжениях, переломах и термических повреждениях. - выполнять простейшие приемы реанимации;	раны и наложения асептической повязки; - навыками наложения жгута при артериальном кровотечении;
2.	ОК-4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; регулирующие функции нервной и эндокринной систем; роль центральной нервной системы в регуляции движений; особенности физиологии детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
3.	ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; биохимические основы питания; общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой; возрастные особенности биохимического состояния организма;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
4.	ОК-6	Осуществлять	гигиенические нор-	использовать	приемами формирования

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	мы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	мотивации к здоровому образу жизни; комплексом мер, направленных на формирование у детей стремления соблюдать правила и нормы здоровому образу жизни
5.	ОК-7	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	гигиенические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации; гигиенические требования при подготовке спортсменов;	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов -методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
6.	ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	основные показатели здоровья; Принципы и методы формирования здорового образа жизни; Принципы здорового питания и значение сбалансированного питания для здоровья человека	обеспечивать высокий уровень своей физической формы; адекватно реагировать на опасные и чрезвычайные ситуации; соблюдать правила здорового питания	информационно-коммуникационными технологиями в профессиональной деятельности
7.	ОК-9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий	физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тре-	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма челове-	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния чело-

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
			нировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	ка; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	века и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
8.	ОК-10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	Гигиенические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; гигиенические основы тренировки силы, быстроты, выносливости;	оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте	методами оценки оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте
9.	ОК-11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих	гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;	-обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов; -использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;	информационно-коммуникационными технологиями в профессиональной деятельности
10.	ОК-12	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	гигиенические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
11.	ПК-2.1	Определять цели,	взаимосвязи физиче-	оценивать функ-	методами оценки функцио-

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	ских нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации; биохимические основы развития физических качеств;	циональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	нального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
12.	ПК-2.2	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	биохимические основы развития физических качеств; биохимические основы питания; общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой; возрастные особенности биохимического состояния организма;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
13.	ПК-2.3	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия	физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного от	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
14.	ПК-2.4	Осуществлять педагогический	биохимические основы развития физиче-	измерять и оценивать физиологиче-	методами измерения и оценки физиологических

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	ских качеств; биохимические основы питания; общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой; возрастные особенности биохимического состояния организма; методы контроля;	ские показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
15.	ПК-2.5	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
16.	ПК-2.6	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	особенности физиологии детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
17.	ПК-3.1	Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсме-	особенности физиологии детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические зако-	оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростко-	методами оценки оценивать факторов внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростко-

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владевать)
		нов в избранном виде спорта.	номерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	вом и юношеском возрасте	
18.	ПК-3.2	Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.	особенности гигиены детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте	методами оценки оценивать факторов внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте
19.	ПК-3.3	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	особенности гигиены детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
20.	ПК-3.4	Оформлять методи-	особенности физиоло-	измерять и оцени-	методами измерения и

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		ческие разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	гии детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	вать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;	оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
21.	ПК-3.5	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.	особенности гигиены детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	110
в том числе:	
занятия лекционного типа	50

практические занятия	60
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	56
в том числе:	
реферат	26
самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала	30
<i>Промежуточная аттестация в форме экзамена</i>	

2.2. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
Раздел 1 Здоровый образ жизни	34	10	16	8
Тема 1.1 Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.	10	4	4	2
Тема 1.2. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.	8	2	4	2
Тема 1.3. Основные факторы здорового образа жизни	8	2	4	2
Тема 1.4. Принципы и средства закаливания	8	2	4	2
Раздел 2. Экология занятий спортом	24	8	8	8
Тема 2.1. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	12	4	4	4
Тема 2.2. Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии	12	4	4	4
Раздел 3. Гигиена питания Питание людей занимающихся физической культурой и спортом	52	16	16	20
Тема 3.1. Гигиенические требования к пище	12	4	4	4
Тема 3.2 Спортивные энергозатраты	8	2	2	4
Тема 3.3 Питание во время соревнований и после них. Пищевой рацион юных спортсменов	12	4	4	4
Тема 3.3 Витамины. Минеральные вещества. Биологически активные пищевые добавки	10	4	2	4
Тема 3.4 Гигиенические средства восстановления спортивной работо-	12	4	4	4

способности				
Раздел 4 Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности	56	16	20	20
Тема 4.1 Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью детей, подростков, людей в среднем и пожилом возрасте	12	4	4	4
Тема 4.2 Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью в среднем и пожилом возрасте	12	4	4	4
Тема 4.3 Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.	12	4	4	4
Тема 4.4 Гигиена занятий ФК по месту жительства	10	2	4	4
Тема 4.5 Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта	10	2	4	4
Всего по дисциплине	166	50	60	56

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрена)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Здоровый образ жизни		34	
Тема 1.1 Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	10	
	Лекции		
	1 1Введение в предмет. Цели, задачи гигиены ФК и С. Роль ФК и С в ЗОЖ. Краткая история.	2	1,2
	Практические занятия		
	1 Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.	4	2
Тема 1.2 Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебными текстами. 2. Составление глоссария. 3. Работа с интернет -ресурсами	4	
	Содержание учебного материала	10	
	Лекции		
	1 Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды	2	1
	2 3 Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности.		1,2
	Практические занятия	4	
	1 Определение антропометрических показателей у спортсменов		
	2 Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности		

	Самостоятельная работа обучающихся 1. 1 Работа с конспектом. Подготовка доклада по теме: «Сбалансированное питание». 2. Изучение рекомендованной литературы, работа с лекционным материалом. 3. Составление терминологического словаря. 4 Подготовка к Практическому занятию №1,2 5. Работа с Интернет-ресурсами	4	
Тема 1.3 Основные Факторы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	10	
	Лекции		
	1 Рациональное питание.	2	1,2
	2 Вредные привычки		
	3 Инфекционные заболевания Профилактика инфекционных заболеваний.		
	Практические (лабораторные) занятия	4	
	1 Принципы и средства закаливания		
	2 Методы и средства профилактики и терапии простудных и простудно-инфекционных заболеваний		
Тема 1.4 Принципы и сред- ства закаливания	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебными текстами. 2. Составление глоссария. 3. Работа с интернет -ресурсами	4	
	Содержание учебного материала		
	Лекции		
	1 Общие правила закаливания. Холодовое закаливание	2	1,2
	2 Закаливание воздухом	2	1,2
	3 Закаливание водой	2	1,2
	4 Закаливание солнцем	2	1,2
	Практические (лабораторные) занятия		
Раздел 2 Экология занятий спортом	1 Методика комплексного проведения закаливающих процедур		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебными текстами. 2. Подготовка к практическому занятию. 3. Работа с интернет-ресурсами		
	Содержание учебного материала	24	
	Лекции		
	1 Вредные привычки	8	1
	2 Инфекционные заболевания Профилактика инфекционных заболеваний.	8	1,2
	Практические (лабораторные) занятия	4	
	1 Принципы и средства закаливания		
Тема 2.1 Гигиенические тре- бования к местам за- нятий физкультур- но-спортивной дея- тельностью	2 Методы и средства профилактики и терапии простудных и простудно-инфекционных заболеваний	2	
	3 Гигиеническая характеристика средств специальной оздорови- тельной направленности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с конспектом. Подготовка доклада по теме «Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков». 2. Изучение рекомендованной литературы, работа с лекционным материалом. 3 Подготовка к Практическому занятию №4 4. Работа с Интернет-ресурсами.	4	
	Содержание учебного материала	12	
	Лекции		
	1 Особенности тренировочного процесса и режим	2	1
Тема 2.2			

Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена	2	Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок	2	1,2
	3	Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов		
	Практические занятия		4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебными текстами. 2. Составление глоссария. 3. Презентации по предложенным темам:		4	
Раздел 3 Гигиена питания. Питание людей занимающихся физической культурой и спортом			52	
Тема 3.1 Питание как фактор здоровья	Содержание учебного материала			
	Лекции			
	1	Функции, состав и качество пищи	6	
	2	Понятие о достаточном и сбалансированном питании	6	2
	3	Характеристика пищевых продуктов	6	1,2
	3	Пищевые рационы	6	
	4	Спортивные энергозатраты	6	1,2
	5	Питание во время соревнований и после них. Пищевой рацион юных спортсменов.	6	
	6	Витамины. Минеральные вещества. Биологически активные пищевые добавки	8	1,2
	Практические (лабораторные) занятия		8	
	1	Рациональное питание		
	2	Режим питания спортсменов в избранном виде спорта		
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Работа с конспектом. Подготовка доклада по теме: «Разновидности вегетарианского питания». «Религиозные посты: за и против» «Раздельное питание». «Сочетаемость продуктов и питание по группам крови» 2. Изучение рекомендованной литературы, работа с лекционным материалом. 3. Составить и проанализировать «Суточный рацион спортсмена в избранном виде спорта» оформить работу виде таблицы и сделать выводы, провести коррекцию питания спортсмена 4 Подготовка к Практическому занятию №5 5. Работа с Интернет-ресурсами			
	Раздел 4 Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности			56
Тема 4.1 Основы гигиены детей, подростков, людей в среднем и пожилом возрасте	Содержание учебного материала			
	Лекции			
	1	Возрастные периоды. Факторы, формирующие здоровье.	4	2
	2	Гигиенические требования к общеобразовательному учреждению	6	1,2
	3	Гигиена занятий ФК по месту жительства	6	1,2
	4	Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта	8	
	5	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации	4	1,2
	6	Гигиеническое обеспечение при подготовки спортсменов в условиях высокой температуры	4	
	7	Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в горных условиях	4	
	8	Клинико-географические зоны. Акклиматизация	4	
	Практические (лабораторные) занятия			
	1	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков	4	
	2	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью в среднем и пожилом возрасте	4	

	3	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации	4	
	4	Методика проведения текущего врачебного контроля	4	
	1 Самостоятельная работа обучающихся 2 Работа с конспектом. 3 Подготовка доклада по теме: «Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков». 4. Изучение рекомендованной литературы, работа с лекционным материалом. 5 Подготовка к Практическому занятию №8 6. Работа с Интернет-ресурсами			
Всего по дисциплине			166	

2.4. Содержание разделов дисциплины

2.4.1. Занятия лекционного типа

№ раз-дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>4 семестр</i>			
1	Здоровый образ жизни	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Введение в предмет. Цели, задачи гигиены ФК и С. Роль ФК и С в ЗОЖ. Гигиена физического воспитания и спорта как наука. Краткая история. Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности. Рациональное питание. Закаливание. Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Принцип комплексности. Принцип систематичности. Принцип постепенности. Принцип оптимальности температур. Гигиенические нормы закаливания воздухом. Гигиенические нормы закаливания водой. Закаливание солнечным излучением. Вредные привычки: курение, наркомания, токсикомания; Инфекционные заболевания Профилактика инфекционных заболеваний	Р, У
2	Экология занятий спортом	Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений Основные гигиенические требования к строительным материалам Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок. Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии.	Р, У
3	Гигиена питания. Питание людей занимающихся физической культурой и спортом	Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Характеристика пищевых продуктов. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Питательная ценность белков. Суточное потребление пищевого белка. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Суточное потребление жиров и углеводов. Насыщенные жирные кислоты (пальмитиновая, стеариновая и др.), полиненасыщенные жирные кислоты (олеиновая, линолевая и др.). Физиолого-гигиеническая оценка основных микроэлементов. Биогенные элементы: кислород, водород, натрий, кальций, фосфор, калий, сера, хлор, марганец, железо, цинк, медь, йод, фтор, молибден, кобальт, ванадий, селен Основные гигиенические требования к пище. Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом Особенности питания спортсменов. Пищевые рационы	Пр., У. Т

№ раз-дела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
4	Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности	Гигиеническое обеспечение подготовки в легкой атлетике, плавании и лыжных гонках. Гигиеническое обеспечение подготовки в гимнастике, единоборствах, игровых видах спорта. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта. Требования к местам тренировок, инвентарю, содержанию занятий, состоянию здоровья и температурным условиям. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.	У, КР
Примечание: Т – тестирование, Р – написание реферата, У – устный опрос, КР – контрольная работа			

2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

2.4.3. Практические занятия

Наименование раздела (темы)	Содержание практических (темы) работ	Форма текущего контроля
1 Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	1 Сбор анамнестических данных. 2 Исследование сухожильных, кожных и рефлексов со слизистых оболочек, черепно-мозговых нервов и чувствительной сферы. 3 Исследование анализаторов. 4 Исследование функционального состояния вегетативной нервной системы. 5 Определение электровозбудимости и биотоков мышц	Пр., У., Р.
2 Определение антропометрических показателей у спортсменов	1 Измерение тела (рост, масса тела, окружность груди) 2 Измерение функций организма (мышечная сила кистей рук, кровяное давление, ЖЕЛ) 3 Оценка состояния опорно-двигательного аппарата (форма позвоночника, осанка, форма грудной клетки, конечностей). Состояние кожи и видимых слизистых, характер жировых отложений, мышечный тонус, соответствие полового развития возрасту.	Пр., У. Т
3 Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	Изучение научно-обоснованных гигиенических методов, форм и средств восстановления и повышения работоспособности при различных видах физических нагрузок.	Пр., Р
4 Гигиенические методы профилактики и терапии простудных заболеваний	1 Изучить основные особенности и причины проявления симптоматики простудных заболеваний и гриппа. Учащиеся осваивают технику и методику точечного массажа по А.А Уманской. Каждый учащийся находит у себя БАТ согласно схеме и выполняет их тонизирующий массаж в заданной последовательности. Критерием правильности поиска точек является болезненность БАТ при надавливании.	Пр., У. Т

	2. Рассматриваются особенности применения холодных процедур при лихорадке, показания, противопоказания, методика. 3. Осваиваются методы функциональной терапии тонзиллита и ангины «поза льва», пальцевой массаж небных миндалин и др.	
5 Принципы и средства закаливания	1 Изучить основные физиологические принципы закаливания. 2 Проведение интенсивного массажа после охлаждающих процедур. 3 Изучение техники проведения закаливания воздухом. 4 Изучение техники проведения закаливания водой. 5 Изучение техники проведения закаливания солнцем. 6 Изучение методики комплексного проведения закаливающих процедур.	Пр., У, Р
6 Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности в среднем и пожилом возрасте	1 Изучить гигиенические требования комплексной оценки состояния здоровья людей среднего и пожилого возраста. 2 Провести комплексную оценку состояния здоровья людей среднего и пожилого возраста. 3 Провести измерение артериального давления по методу Короткова 4 Методика проведения пробы Летунова.	Пр., У
7 Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков	1 Изучить гигиенические требования комплексной оценки состояния здоровья детей и подростков, ориентироваться во время проведения физкультурно-оздоровительной деятельности в школе, к какой группе здоровья необходимо отнести индивидуально каждого школьника. 2 Провести комплексную оценку состояния здоровья детей и подростков, используя таблицы учета медицинского осмотра и текущего наблюдения за ребенком путем анализа критериев здоровья.	Пр., У, Р
8 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации	1 Изучить методы оптимизации процесса временной адаптации. 2 Рациональный распорядок дня в условиях адаптации спортсменов.	Пр., У
9 Методика проведения текущего врачебного контроля	1 Определение состояния сердечно-сосудистой системы. 2 Провести измерение артериального давления по методу Короткова. 3 Определение состояния центральной нервной системы. 4 Определение состояния вегетативной нервной системы	Пр., У
10 Режим питания спортсменов в избранном виде спорта	1 Изучить физиолого-гигиенический анализ функционирования пищеварительной системы, как одно из важнейших условий поддержания и сохранения жизни, восполняющего потребности организма в пластических и энергетических материалах. 2 Изучить физиологическую роль и гигиеническое значение структурирования питательных веществ в процессе жизнедеятельности человека. 3 Составить несколько рационов питания (для циклических видов, для игровиков, скоростно-силовых и собственно-силовых видов спорта. Рационы для разных периодов и этапов тренировки.	Пр., У, Т
11 Анализ гигиенического обеспечения подготовки в избранном виде спорта	Проанализировать гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта на примере собственных дневниковых записей	Пр., У

Примечание: ПР- практическая работа, ЛР- лабораторная работа; Т – тестирование, Р – написание реферата, У – устный опрос, КР – контрольная работа

2.4.4. Содержание самостоятельной работы

Примерная тематика рефератов:

- 1 Борьба со стрессом.
2. Растительные препараты, используемые для восстановления физической работоспособности.
3. Продукты пчеловодства, используемые в практике спортивной медицины.
4. Сбалансированное питание.
5. Разновидности вегетарианского питания.
6. Религиозные посты: за и против.
7. Раздельное питание.
8. Сочетаемость продуктов и питание по группам крови.
9. Рекомендации по программе снижения массы тела.
10. Биологически активные добавки к пище.
11. Самоконтроль спортсменов.
12. Факторы, ухудшающие состояние здоровья человека (алкоголь, курение, наркотики)
13. Факторы риска (гиперхолестеринемия, повышение сахара в крови)
14. Гиподинамия и здоровье.
15. Особенности питания юных спортсменов.
16. Косметические средства по уходу за кожей лица, волосами и телом.
17. Психогигиена половой жизни.
18. Аутотренинг.
19. Питьевая вода. Методы очистки воды.
20. Рекреация и активный отдых.
21. Горный климат как лечебное средство.
22. Экстремальные формы закаливания.
23. Ожирение.
24. Негативные последствия быстрой сгонки веса.
25. Генетически модифицированные продукты питания.
26. Водные процедуры (души, ванны)
27. Йога.
28. Дыхание по Стрельниковой и Бутейко.
29. Биоритмы.
30. Акклиматизация.
31. Оценка двигательной активности по энергетическим тратам.
32. Мой дневник самоконтроля (анализ).
33. Мой режим дня (анализ).
34. Влияние на организм человека шума, инфра- и ультразвука, вибрации, УФ-излучения, электромагнитных, электрических и магнитных полей.

35. Анализ периодической печати по здоровому образу жизни.
36. Экогигиена. Климатогеографические факторы и их влияние на здоровье.
37. Физиотерапевтические средства восстановления физической работоспособности.

38 Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков

Выступление на учебном занятии в объеме 5-7 минут или реферат в объеме 15 листов А 4.

2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебно-познавательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины – закрепить теоретические знания, полученные в ход лекционных занятий, а также сформировать практические навыки подготовки в области математики.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает:

- изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
- самостоятельное изучение некоторых вопросов (конспектирование);
- работу с электронными учебными ресурсами;
- изучение материалов периодической печати, интернет ресурсов;
- подготовку к тестированию;
- подготовку к практическим (лабораторным) занятиям,
- самостоятельное выполнение домашних заданий,
- подготовку реферата (доклада, эссе) по одной из проблем курса.

На самостоятельную работу студентов отводится 56 часа учебного времени.

Наименование раздела, темы	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
Здоровый образ жизни	1 Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физическая культура", [студентам СПО] / С. А. Полиевский. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Физическая культура и спорт). - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-0135-0. 2 Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363.
Экология занятий спортом	1 Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физическая культура", [студентам СПО] / С. А. Полиевский. - М. :

	Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Физическая культура и спорт). - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-0135-0. 2 Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363.
Гигиена питания. Питание людей занимающихся физической культурой и спортом	1 Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физическая культура", [студентам СПО] / С. А. Полиевский. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Физическая культура и спорт). - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-0135-0. 2 Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363.
Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	1 Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физическая культура", [студентам СПО] / С. А. Полиевский. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Физическая культура и спорт). - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-0135-0. 2 Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363.

Кроме перечисленных источников студент может воспользоваться поисковыми системами сети Интернет по теме самостоятельной работы.

Для освоения данной дисциплины и выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий по самостоятельной работе студент может использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

-методические рекомендации преподавателя к выполнению самостоятельных домашних заданий.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Студент должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

Студенты для полноценного освоения учебного курса должны составлять конспекты как при прослушивании его теоретической (лекционной) части, так и при подготовке к практическим (лабораторным) занятиям.

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. Обязательны компьютерные лабораторные практикумы по разделам дисциплины.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Здоровый образ жизни	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	14
2	Экология занятий спортом	Технология развивающего обучения	10
3	Гигиена питания. Питание людей занимающихся физической культурой и спортом	Технология развивающего обучения	10
4	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	Аудиовизуальная технология	16

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий (лабораторных работ)

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	4
2	Определение антропометрических показателей у спортсменов	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	6
3	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	6
4	Гигиенические методы профилактики и терапии простудных заболеваний	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами	6
5	Принципы и средства закаливания	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами	4
6	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами. Решение задач малыми группами	4*

7	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью в среднем и пожилом возрасте	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами	4
8	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации	Проблемное обучение	4
9	Методика проведения текущего врачебного контроля	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами	6
10	Режим питания спортсменов в избранном виде спорта	Разбор решения задач, работа малыми группами*	6
11	Анализ гигиенического обеспечения подготовки в избранном виде спорта	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	6

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация учебной дисциплины осуществляется в специально оборудованном кабинете - лаборатория физической и функциональной диагностики

Оборудование учебного кабинета:

учебная мебель, доска учебная, кушетка массажная, приборы для измерения функциональных способностей организма, учебно-методические материалы, наглядные пособия

4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache Open Office (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. Free Commander (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome (лицензия - https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html)
7. Libre Office (в свободном доступе)
8. Mozilla Firefox (лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

1. Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физическая культура", [студентам СПО] / С. А. Полиевский. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Физическая культура и спорт). - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-0135-0.

5.2. Дополнительная литература

2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>.

5.3. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.

2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1440777>.

3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1585469>.

4. Теория и практика физической культуры. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513374>.

5. Физиология человека. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1504633>.

6. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1587742>.

5.4. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.

5. ЭБС «BOOK.ru» [учебные издания – коллекция для СПО] : сайт. – URL: <https://www.book.ru/cat/57>

6. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
7. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» [российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования; большая часть изданий – свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
8. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
10. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
12. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.
13. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
14. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
15. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии (лекции, практики) с включением инновационных элементов.

С точки зрения используемых методов лекции подразделяются следующим образом: информационно-объяснительная лекция, повествовательная, лекция-беседа, проблемная лекция и т. д.

Устное изложение учебного материала на лекции должно конспектироваться. Слушать лекцию нужно уметь – поддерживать своё внимание, понять и запомнить услышанное, уловить паузы. В процессе изложения преподавателем лекции студент должен выяснить все непонятные вопросы. Записывать содержание лекции нужно обязательно – записи помогают поддерживать внимание, способствуют пониманию и запоминанию услышанного, приводят знание в систему, служат опорой для перехода к более глубокому самостоятельному изучению предмета.

Методические рекомендации по конспектированию лекций:

- запись должна быть системной, представлять собой сокращённый вариант лекции преподавателя. Необходимо слушать, обдумывать и записывать одновременно;

- запись ведётся очень быстро, чётко, по возможности короткими выражениями;

- не прекращая слушать преподавателя, нужно записывать то, что необходимо усвоить. Нельзя записывать сразу же высказанную мысль преподавателя, следует её понять и после этого кратко записать своими словами или словами преподавателя. Важно, чтобы в ней не был потерян основной смысл сказанного;

- следует обратить внимание на оформление записи лекции. Для каждого предмета заводится общая тетрадь. Отличным от остального цвета следует выделять отдельные мысли и заголовки, сокращать отдельные слова и предложения, использовать условные знаки, буквы латинского и греческого алфавитов, а также некоторые приёмы стенографического сокращения слов.

Практические занятия по дисциплине «Гигиенические основы физкультуры и спорта» проводятся в основном по схеме:

- устный опрос по теории в начале занятия (обсуждение теоретических проблемных вопросов по теме);

- работа в группах по разрешению различных ситуаций по теме занятия;

- решение практических задач индивидуально;

- подведение итогов занятия (или рефлексия);

- индивидуальные задания для подготовки к следующим практическим занятиям.

Цель практического занятия – научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);

-практические (письменные задания, групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ в г. Славянске-на-Кубани;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

Просмотр книги начинается с титульного листа, следующего после обложки. На нём обычно помещаются все основные данные, характеризующие книгу: название, автор, выходные данные, данные о переиздании и т.д. На обороте титульного листа даётся аннотация, в которой указывается тематика вопросов, освещённых в книге, определяется круг читателей, на который она рассчитана. Большое значение имеет предисловие книги, которое знакомит читателя с личностью автора, историей создания книги, раскрывает содержание.

Прочитав предисловие и получив общее представление о книге, следует обратиться к оглавлению. Оглавление книги знакомит обучающегося с содержанием и логической структурой книги, позволяет выбрать нужный материал для изучения. Год издания книги позволяет судить о новизне материала. В книге могут быть примечания, которые содержат различные дополнительные сведения. Они печатаются вне основного текста и разъясняют отдельные вопросы. Предметные и алфавитные указатели значительно облегчают повторение изложенного в книге материала. В конце книги может располагаться вспомогательный материал. К нему обычно относятся инструкции, приложения, схемы, ситуационные задачи, вопросы для самоконтроля и т.д.

Для лучшего представления и запоминания материала целесообразно вести записи и конспекты различного содержания, а именно:

- пометки, замечания, выделение главного;
- план, тезисы, выписки, цитаты;
- конспект, рабочая записка, реферат, доклад, лекция и т.д.

Читать учебник необходимо вдумчиво, внимательно, не пропуская текста, стараясь понять каждую фразу, одновременно разбирая примеры, схемы, таблицы, рисунки, приведённые в учебнике.

Одним из важнейших средств, способствующих закреплению знаний, является краткая запись прочитанного материала – составление конспекта. Конспект – это краткое связное изложение содержания темы, учебника или его части, без подробностей и второстепенных деталей. По своей структуре и последовательности конспект должен соответствовать плану учебника. Поэтому важно сначала составить план, а потом писать конспект в виде ответа на вопросы плана. Если учебник разделён на небольшие озаглавленные части, то заголовки можно рассматривать

как пункты плана, а из текста каждой части следует записать те мысли, которые раскрывают смысл заголовка.

Требования к конспекту:

- краткость, сжатость, целесообразность каждого записываемого слова;
- содержательность записи – записываемые мысли следует формулировать кратко, но без ущерба для смысла. Объем конспекта, как правило, меньше изучаемого текста в 7-15 раз;
- конспект может быть как простым, так и сложным по структуре – это зависит от содержания книги и цели её изучения.

Методические рекомендации по конспектированию:

- прежде чем начать составлять конспект, нужно ознакомиться с книгой, прочитать её сначала до конца, понять прочитанное;
- на обложке тетради записываются название конспектируемой книги и имя автора, составляется план конспектируемого текста;
- записи лучше делать при прочтении не одного-двух абзацев, а целого параграфа или главы;
- конспектирование ведётся не с целью иметь определённые записи, а для более полного овладения содержанием изучаемого текста, поэтому в записях отмечается и выделяется всё то новое, интересное и нужное, что особенно привлекло внимание;
- после того, как сделана запись содержания параграфа, главы, следует перечитать её, затем снова обращаться к тексту и проверить себя, правильно ли изложено содержание.

Техника конспектирования:

- конспектируя книгу большого объёма, запись следует вести в общей тетради;
- на каждой странице слева оставляют поля шириной 25-30 мм для записи коротких подзаголовков, кратких замечаний, вопросов;
- каждая страница тетради нумеруется;
- для повышения читаемости записи оставляют интервалы между строками, абзацами, новую мысль начинают с «красной» строки;
- при конспектировании широко используют различные сокращения и условные знаки, но не в ущерб смыслу записанного. Рекомендуется применять общеупотребительные сокращения, например: м.б. – может быть; ЖКТ – желудочно-кишечный тракт, ОДА – опорно-двигательный аппарат, ССС – сердечно-сосудистая система.
- не следует сокращать имена и названия, кроме очень часто повторяющихся;
- в конспекте не должно быть механического переписывания текста без продумывания его содержания и смыслового анализа.

Для написания реферата необходимо выбрать тему, согласовать её с преподавателем, подобрать несколько источников по теме, выполнить анализ источников по решению проблемы, обосновать свою точку зрения на решение проблемы.

Учащиеся для полноценного освоения учебного курса должны составлять конспекты как при прослушивании его теоретической (лекционной) части, так и при подготовке к практическим (семинарским) занятиям. Желательно, чтобы

конспекты лекций и семинаров записывались в логической последовательности изучения курса и содержались в одной тетради. Это обеспечит более полную подготовку как к текущим учебным занятиям, так и сессионному контролю знаний.

Самостоятельная работа учащихся является важнейшей формой учебно-познавательного процесса. Цель заданий для самостоятельной работы – закрепить и расширить знания, умения, навыки, приобретенные в результате изучения дисциплины; овладеть умением использовать полученные знания в практической работе; получить первичные навыки профессиональной деятельности.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Учащийся должен изучить список нормативно-правовых актов и экономической литературы, рекомендуемый по учебной дисциплине; уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

Задания для самостоятельной работы выполняются в письменном виде во внеаудиторное время. Работа должна носить творческий характер. В письменной работе по теме задания учащийся должен полно и всесторонне рассмотреть все аспекты темы, четко сформулировать и аргументировать свою позицию по исследуемым вопросам. Выбор конкретного задания для самостоятельной работы проводит преподаватель, ведущий практические занятия в соответствии с перечнем, указанным в планах практических занятий.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Здоровый образ жизни	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-11, П.К 3.2, П.К3.3, П.К 3.4, П.К 3.5,	Реферат, практическая (лабораторная) работа
2.	Экология занятий спортом	ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-11, ОК-12, П.К-1.1, П.К-1.2 П.К-1.3, П.К 1.4, ПК1.7, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-2.3, П.К2.4, П.К2.5, П.К 2.6, П.К2.7, П.К 3.1, П.К 3.2, П.К3.3, П.К 3.4, П.К 3.5.,	Реферат, практическая (лабораторная) работа, задания, тест

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
3.	Гигиена питания. Питание людей занимающихся физической культурой и спортом	ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-11, ОК-12, П.К-1.1, П.К-1.2 П.К-1.3, П.К-2.3, П.К2.4, П.К2.5, П.К 2.6, П.К2.7, П.К 3.1, П.К 3.2, П.К3.3, П.К 3.4,	Реферат, практическая (лабораторная) работа, тест
4.	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	ОК-3, ОК-5, П.К-2.2 П.К 1.4, П.К1.7, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-2.3, П.К2.4, П.К2.5, П.К 2.6, П.К2.7, П.К 3.1, П.К 3.2, П.К3.3	Реферат, практическая (лабораторная) работа, задания, тест

7.2 Критерии оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, тестирования, а также решения задач, составления рабочих таблиц и подготовки докладов и рефератов к уроку.

Реферат. Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат оценивается по количеству привлеченных источников, глубине анализа проблемы, качестве обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по количеству правильных ответов (не менее 50%).

Знания студентов на практических занятиях оцениваются отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» выставляется, когда студент показывает глубокое всестороннее знание раздела дисциплины, обязательной и дополнительной литературы, аргументировано и логически стройно излагает материал, может применять знания для анализа конкретных ситуаций.

Оценка «хорошо» ставится при твердых знаниях раздела дисциплины, обязательной литературы, знакомстве с дополнительной литературой, аргументированном изложении материала, умении применить знания для анализа конкретных ситуаций.

Оценка «удовлетворительно» ставится, когда студент в основном знает раздел дисциплины, может практически применить свои знания.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, когда студент не освоил основного содержания предмета и слабо знает изучаемый раздел дисциплины.

7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

В данном разделе приводятся образцы оценочных средств. Полный комплект оценочных средств приводится в Фонде оценочных средств.

Текущий контроль проводится в форме:

- фронтальный опрос
- индивидуальный устный опрос
- письменный контроль
- тестирование по теоретическому материалу
- практическая (лабораторная) работа
- защита реферата
- защита выполненного задания,

Форма аттестации	Знания	Умения	Практический опыт (владение)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Устный (письменный) опрос по темам	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Контрольные вопросы по темам прилагаются
Рефераты	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы рефератов прилагаются
Практические работы	Контроль знания основ гигиены различных возрастных групп занимающихся; гигиенических норм, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза, Контроль и соблюдение требований к учебно-тренировочным занятиям, процессу и результатам руководства	Оценка умения измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов; оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирован	Понимание закономерностей основных процессов, протекающих в организме человека; Определение антропометрических показателей у спортсменов; Распознавание основных возрастных особенностей; Сопоставление используемых нагрузок на занятиях физической культурой с возрастными и	Оценка способности оперативно и качественно решать поставленные на практических работах задачи и аргументировать результаты	Темы работ прилагаются

	соревновательной деятельностью; гигиены детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; основы рационального питания; общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой; возрастные особенности состояния организма; методы контроля	ие и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте; использовать гигиенические знания для определения нагрузок при занятиях физической культурой и спортом Соблюдать гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий; правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	индивидуальным и возможностями организма; Понимание общих закономерностей двигательной активности, особенностей восстановительного периода; Сравнение механизмов энергетических затрат при занятии разными видами спортивных упражнений; использовать гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; Обзор основных положений современных теорий рационального питания; Режим питания спортсменов в избранном виде спорта. Анализ показателей физиологического развития человека в различные возрастные периоды; Правильное использование антропометрических и др. методов оценки функционального состояния человека; Анализ влияния факторов внешней среды на функционирование и развитие организма человека на разных этапах		
--	---	---	--	--	--

			онтогенеза; Определение максимальных нагрузок исходя из энергетиче- ских ресурсов организма при мышечной дея- тельности; От- бор физических упражнений в соответствии с энергетическими затратами орга- низма, требуе- мыми результа- тами и возраст- ными особенно- стями.		
Тестирование	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков логического анализа и синтеза при сопоставлении конкретных понятий	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Вопросы прилагаются

Примерные тестовые задания:

(выбор одного правильного ответа)

11 Состояние устойчивости работоспособности при выполнении физической нагрузки возникает

- 2А) в начале работы
- 3Б) в середине работы
- 4В) в конце работы
- 5Г) после работы

62. На какой дистанции возникает истинное устойчивое состояние

- 7А) на короткой
- 8Б)) на средней
- 9В) на длинной
- 10Г) на сверхдлинной

113. При утомлении повышается

- 12А) А) напряжение мышц
- 13Б) координация движений
- 14В) скорость движения крови
- 15Г) сократительная способность

164 При утомлении снижается

- 17А) кровоснабжение мышц
- 18Б) температура тела
- 19В) частота дыхания
- 20Г) частота ЧСС

215. Калорийность суточного рациона спортсмена весом 65-70 кг должно составлять

22А) 3500-4000 ккал

23Б) 4000-4200 ккал

24В) 4200-4500 ккал

25Г) 4500-4800 ккал

266. Животные жиры в рационе спортсменов от всех жиров пищи составляют

27А) 50-55%

28Б) 65-70%

29В) 80-85%

30Г) 85-90

317 Калорийность завтрака при занятиях спортом составляет

32А) 30-35%

33Б) 40-45%

34В) 20-25%

35Г) 50-55%

368. Калорийность обеда при тренировке между завтраком и обедом составляет

37А) 40-45%

38Б) 35-40%

39В) 45-50%

40Г) 30-35%

419 Калорийность ужина составляет

42А) 20-25%

43Б) 25-30%

44В) 35-0%

45Г) 40-45

4610 Белки от общего пищевого рациона при занятиях спортом должна составлять

47а) А) 17%

48Б) 20%

49В) 30%

50Г) 33%

Примерные вопросы для устного опроса (контрольных работ):

- 1 Гигиене как наука, изучающая закономерности влияние окружающей среды на организм человека. Ведущий методологический принцип гигиены.
2. Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье населения.
3. Понятие о гигиене физического воспитания и спорта. (Цели, задачи, этапы развития в России)
4. Современные научные представления о здоровье.

5. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.
6. Роль педагога физической культуры в физическом воспитании и здоровья школьников.
7. Понятие об оптимальном двигательном режиме как об основном элементе здорового образа жизни.
8. Основные оздоровительные принципы физической культуры и спорта.
9. Изменения в системе кровообращения и эндокринной системе при занятиях физической культурой и спортом.
10. Дать понятие определению «индивидуальное здоровье» и «функциональное состояние».

Примерные вопросы для контроля самостоятельной работы:

- 1 Физиологическая роль и гигиеническое значение в питании белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
2. Понятие о достаточном и сбалансированном питании, основные гигиенические принципы построения рационального питания.
3. Основные гигиенические функции и особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
4. Гигиенические особенности питания при занятиях физической культурой в условиях жаркого климата.
5. Гигиенические особенности питания перед стартом, на дистанции и в восстановительном периоде.
6. Гигиенические особенности питания юных спортсменов.
7. Основные гигиенические требования к расположению, освещению, температурному режиму и вентиляции спортивных сооружений.
8. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам.
9. Понятие о гигиенически оптимальной величине физических нагрузок, половые различия физиологической адаптации к нагрузкам.
- 10 Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация

Форма аттестации	Знания	Умения	Практический опыт (владеть)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Экзамен	Контроль знания базовых положений в области основ гигиены физкультуры и спорта	Оценка умения понимать специальную терминологию	Оценка навыков логического сопоставления и характеристики объектов	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Вопросы: прилагаются
		Оценка умения решать типовые задачи в области	Оценка навыков логического мышления при	Оценка способности грамотно и	Задачи прилагаются

		профессионально й деятельности	решении задач в области профессиональной деятельности	четко излагать ход решения задач в области профессиональ ной деятельности и аргументирова ть результаты	
--	--	-----------------------------------	--	--	--

7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (Экзамен)

1. Гигиене как наука, изучающая закономерности влияние окружающей среды на организм человека. Ведущий методологический принцип гигиены.
2. Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье населения.
3. Понятие о гигиене физического воспитания и спорта. (Цели, задачи, этапы развития в России)
4. Современные научные представления о здоровье.
5. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.
6. Роль педагога физической культуры в физическом воспитании и здоровья школьников.
7. Понятие об оптимальном двигательном режиме как об основном элементе здорового образа жизни.
8. Основные оздоровительные принципы физической культуры и спорта.
9. Изменения в системе кровообращения и эндокринной системе при занятиях физической культурой и спортом.
10. Дать понятие определению «индивидуальное здоровье» и «функциональное состояние».
11. Оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на систему органов дыхания.
12. Основные физические свойства воздуха и их гигиеническое значение для качества воздушной среды.
13. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
14. Роль воды в жизнедеятельности человека, основные гигиенические требования к питьевой воде.
15. Органолептические свойства воды и эпидемиологическое значение воды.
16. Основные гигиенические способы очистки воды, обеззараживание воды в полевых условиях.
17. Гигиеническое значение состава и физических свойств почвы при занятиях физической культурой.
18. Гигиенические обоснования выбора почв при строительстве спортивных сооружений.

19. Физиологические основы, гигиенические принципы и нормы закаливания водой.
20. Физиологические основы, гигиенические принципы и нормы закаливания солнечным излучением.
21. Физиологическая роль и гигиеническое значение в питании белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.
22. Понятие о достаточном и сбалансированном питании, основные гигиенические принципы построения рационального питания.
23. Основные гигиенические функции и особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
24. Гигиенические особенности питания при занятиях физической культурой в условиях жаркого климата.
25. Гигиенические особенности питания перед стартом, на дистанции и в восстановительном периоде.
26. Гигиенические особенности питания юных спортсменов.
27. Основные гигиенические требования к расположению, освещению, температурному режиму и вентиляции спортивных сооружений.
28. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам.
29. Понятие о гигиенически оптимальной величине физических нагрузок, половые различия физиологической адаптации к нагрузкам.
30. Биологические и социальные факторы формирования двигательной активности школьников.

7.4.2. Примерные задачи на экзамен

1 Мужчина 35 лет, рост 174 см, вес 92 кг. Определить нормальную массу тела по модифицированному индексу для мужчин и предложить мероприятия по улучшению физического здоровья.

2 Мужчина 52 лет, рост 177 см., вес 84 кг. Определить нормальную массу тела по модифицированному индексу для мужчин и предложить мероприятия по улучшению физического здоровья.

13 Девочка-подросток имеет следующие особенности характера: постоянно приподнятое настроение и жажда деятельности, но не доводит дело до конца, болтливая. Определить тип характера и предложить мероприятия по его улучшению.

24. Во время соревнования гимнаст получил травму. Возникло носовое кровотечение и он потерял сознание. Ваши действия.

35 Юноша 18 лет, на руках имеются следы от укусов, несколько дней назад появился жар, лихорадочное состояние, сильный понос, воспалились лимфатические железы, затем состояние нормализовалось. Дать оценку его состоянию и предложить мероприятия по улучшению.

6 Определить суточную калорийность пищи спортсмену легкоатлету.

7 Определить органолептические свойства воды.

8. Во время занятий физкультурой ученик подвернул ногу. Возникла резкая болезненность и отек в области правого голеностопного сустава. Ваши действия.

9. Используя основные принципы организации распорядка дня определите режим дня спортсмена.

10 Какие требования предъявляют к качеству питьевой воды? Проведите очистку и обеззараживание воды

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. Краткий конспект лекционных занятий

Лекция №1.

Тема. «Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни»

Основные вопросы темы

1 Методы изучения внешней среды и её влияние на здоровье населения

2 Гигиена физического воспитания и спорта

3 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе

4 Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.

5 Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения

6 Физическое воспитание и здоровье

Гигиена – наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеческого здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней. Её целью является изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия. Гигиена является основой профилактики заболеваний.

Объектом гигиены выступают различные группы населения, у которых необходимо проводить профилактику различных заболеваний. Предметом гигиены как науки является изучение процесса взаимодействия организма с различными факторами внешней среды. В связи с этим гигиенические мероприятия носят вероятностный, преимущественно популяционный характер и удовлетворяют запросы больших групп населения, а не отдельного человека.

Они направлены на повышение устойчивости организма человека к возможным неблагоприятным влияниям окружающей среды, улучшения состояния здоровья, физического развития, повышения работоспособности и продления активного долголетия. Для этого применяются следующие гигиенические методы:

1. оптимизация условий и режимов труда и отдыха;
2. рациональное питание;
3. оптимизация двигательной активности;
4. закаливание.

При решении частных гигиенических задач используются самые разные методы.

Санитария – практическое осуществление требований гигиены, выполнение необходимых гигиенических правил и мероприятий.

В ходе развития гигиены сформировался ряд гигиенических дисциплин: гигиена труда, социальная гигиена, гигиена детей и подростков, гигиена физической культуры и спорта и др.

Методы изучения внешней среды и её влияние на здоровье населения

Метод санитарного обследования или описания. На основании его результатов объективно оценивается санитарная ситуация, формируется рабочая гипотеза о возможном влиянии гигиенических факторов на здоровье населения.

Результаты исследований сопоставляются с соответствующими гигиеническими нормами и правилами, и на основании этого дается гигиеническое заключение о санитарном состоянии изучаемого объекта.

Физические методы исследования позволяют оценить микроклиматические условия окружающей среды; уровень освещённости, шума, температуры и влажности, направления и скорости движения воздуха и т.д.

Химические методы исследования необходимы для оценки химического состава воздушной среды и почвы, качества воды, биологической ценности продуктов питания и т.д.

Бактериологические методы исследования используются для оценки бактериальной обсемененности воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов и других объектов, которые могут служить источником или переносчиком возбудителей инфекционных заболеваний.

Токсикологические методы исследования применяются для оценки действия различных химических веществ на организм человека и установления их предельно допустимых концентраций (ПДК) в воздухе, воде, почве.

Клинические и физиологические методы исследования позволяют выявить наиболее ранние неблагоприятные функциональные изменения в организме человека, возникающие при воздействии на него различных факторов внешней среды.

Социологические и санитарно-статистические методы исследования дают возможность оценить количественные взаимодействия между факторами внешней среды и здоровьем и физическим развитием различных групп населения: рождаемость, заболеваемость, продолжительность жизни, смертность и другие показатели.

Метод гигиенического эксперимента позволяет изучить влияние факторов окружающей среды на организм человека или животных как в естественных, так и в лабораторных условиях.

Гигиенические требования реализуются различными путями. Одни из них – санитарное законодательство. Для контроля за его выполнением установлен предупредительный и текущий санитарный надзор за проектированием и строительством городов, посёлков, промышленных предприятий, спортивных сооружений, различных образовательных учреждений. В Российской Федерации предупредительный и текущий санитарный надзор поручен органам санитарно-эпидемиологического надзора.

Гигиена физического воспитания и спорта

Гигиена физического воспитания и спорта – это наука о влиянии различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся: условий внешней среды, в которых протекают занятия физическими упражнениями; организации и содержания занятий физическими упражнениями.

ми; объема и интенсивности физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями; характера питания; технического оснащения и экипировки спортсмена.

Цель гигиены физического воспитания и спорта состоит в профилактике различных заболеваний, связанных с воздействием факторов физической культуры и спорта у лиц, занимающихся физическими упражнениями, повышении оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями на основе создания оптимальных условий, организации и содержания занятий физической культурой и спортом.

Предметом гигиены физического воспитания и спорта как науки является изучение процессов взаимодействия организма человека с различными факторами физической культуры и спорта.

Основная задача гигиены физического воспитания и спорта состоит в разработке мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов физической культуры и спорта, улучшения состояния здоровья, физического развития, повышения общений и спортивной работоспособности лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

К основным гигиеническим средствам, применяемым для этого, относятся:
оптимизация условий, режимов и содержания, форм и средств, применяемых в процессе занятий физическими упражнениями;
рациональное питание,
оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями;
закаливание.

Занятия физическими упражнениями, независимо от их формы и содержания, обязательно должны содействовать укреплению здоровья занимающихся, это полностью соответствует оздоровительной направленности всей системы физического воспитания.

Реализация оздоровительного принципа физического воспитания возможно лишь при условии, что педагог по физической культуре, тренер по виду спорта будут знакомы с основными положениями гигиены и усвоят, по выражению Ф.Ф. Эрисмана, «гигиенический способ мышления».

Только зная о возможном неблагоприятном воздействии сниженной и избыточной двигательной активности, недостаточной или избыточной физической нагрузки, нерационального питания и режима тренировочных занятий, неудовлетворительных условий проведения тренировок, можно получить нужный результат от занятий физическими упражнениями.

Таким образом, студентам факультетов физической культуры и преподавателям физического воспитания, тренерам необходимы знания основ гигиены для правильной организации занятий физическими упражнениями, нормирования физических нагрузок, организации и материально-технического обеспечения тренировочного процесса в отдельных видах спорта, питания занимающихся и т.д.

Без соблюдения соответствующих гигиенических норм и требований в процессе занятий физической культурой и спортом нельзя обеспечить оптимальные условия для нормального физического развития, сохранения и укрепления здоровья занимающихся физическими упражнениями, для повышения спортивных достижений.

Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе

Гигиеническое обеспечение физического воспитания школьников складывается из следующих основных элементов:

- обеспечения эксплуатации спортивных сооружений школы;
- контроля за состоянием экипировки учащихся при физическом воспитании;
- контроля за состоянием спортивного инвентаря, используемого в процессе физического - воспитания;
- обеспечения организации уроков физического воспитания, используемых средств и методов, объемов и интенсивности физических нагрузок учащихся в процессе уроков.

Спортивные сооружения школ. Это спортивные площадки, расположенные в зоне школьного участка, и учебно-спортивные крытые сооружения (спортивные залы, бассейны). Размеры спортивных сооружений зависят от типа школы и количества учащихся. В соответствии с количеством учеников в школе и размерами школьного участка на территории спортивной площадки размещаются лёгкоатлетическая, гимнастическая площадки, малая (баскетбол, волейбол, ручной мяч) и большая (футбол) площадки для спортивных игр и метаний.

Физкультурно-спортивная зона учебного заведения должна размещаться на расстоянии не менее 20м от здания учреждения, за полосой зелёных насаждений. Не допускается располагать её со стороны окон учебных помещений.

Спортивно-игровые площадки должны иметь твёрдое покрытие, футбольное поле - травяной покров. Запрещается проводить занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выемки.

Спортивный зал следует размещать на первом этаже здания учебного заведения в пристройке. Спортивные залы могут быть площадью: 9×18, 12×24 и 18×30м, высотой не менее 6м. В спортивных залах следует предусматривать помещения для спортивных снарядов (16-32м²), раздевалки для мальчиков и девочек (10,5 м² каждая); душевые (9 м² каждая); туалеты (8 м² каждый); комнату для преподавателя (9 м²).

Требования к воздушно – тепловому режиму спортивных сооружений.

В спортзале и в залах для занятий секций температура воздуха должна быть 15-17°С; в раздевалке – 19-23 °С. Уроки физкультуры следует проводить только в хорошо проветриваемых залах. Во время занятий необходимо открывать одно – два окна с подветренной стороны помещения при температуре наружного воздуха выше +5 °С и слабом ветре.

Требования к естественному и искусственному освещению. В спортивных залах освещенность (на полу) должна составлять не менее 200 лк.

Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями

Принцип непрерывности и преемственности должен соблюдаться на протяжении всей жизни человека, особенно в детском и юношеском возрасте, когда происходят бурный рост и физическое развитие организма. Если ребёнок не выполнил необходимый объём двигательной активности, в последующие годы восполнить этот недостаток трудно даже невозможно.

Соматотип человека формируется в возрасте 6-7 лет; быстрота в 8-10 лет, так как именно в этом возрасте развиваются морфологические субстраты нервной и мышечной систем, обеспечивающие быстроту, координацию мышечных движений. Общая выносливость развивается преимущественно в 10-14 лет, что связано в первую очередь с ростом объёма и мышечной массы сердца, увеличением вентиляционной и диффузной функции лёгких; мышечная система в 13-16 лет, когда быстро увеличивается мышечная масса тела.

Принцип комплексности. Под комплексностью понимается одновременное применение в процессе физического воспитания различных средств физической культуры, направленных на развитие основных двигательных качеств. Каждая из средств оказывает специфическое влияние на организм и здоровье человека.

Принцип адекватности. Это такое планирование, организация, применение таких средств и методов физического воспитания школьников разных половозрастных групп, которые бы соответствовали их возрастным функциональным возможностям и индивидуальным способностям. Границы двигательной активности для каждого человека устанавливаются в соответствии с его возрастными, половыми функциональными особенностями и возможностями, состоянием здоровья, условиями жизни.

Современные научные представления о здоровье

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

В оценке здоровья выделяются два признака:

Социальный как мера трудоспособности, социальной активности, активного преобразующего деятельного отношения человека к миру;

Личностный как здоровье сберегающая стратегия индивидуальной жизни человека, степень господства его над собой и обстоятельствами жизни.

Кроме этого выделяются и такие признаки индивидуального здоровья, как: оптимальная реакция организма на условия жизнедеятельности на всех уровнях его организации;

Динамическое равновесие организма в целом, его отдельных функциональных адаптивных систем с внешней средой;

Способность человека полноценно выполнять основные социальные функции;

Способность организма человека приспосабливаться, адаптироваться к постоянно меняющимся условиям существования, поддерживать постоянство своей

внутренней среды (гомеостаз), обеспечивать нормальную и разностороннюю жизнедеятельность;

Отсутствие болезней, болезненных состояний либо болезненных изменений в организме, т.е. оптимальное функционирование организма без признаков заболеваний или каких-либо функциональных нарушений;

Полное нравственное, физическое, психическое и социальное благополучие человека.

Одна из важнейших задач физической культуры состоит в том, чтобы помочь конкретному человеку выработать высокую устойчивость к действию комплекса неблагоприятных факторов окружающей среды.

Важнейшие элементы здоровья - высокий функциональный уровень ведущих адаптивных систем организма и социальная дееспособность.

Существует несколько определений понятия «функциональное состояние». Под функциональным состоянием понимается состояние человека в целом с точки зрения эффективности его деятельности и задействованных в ней систем. Признаками нарушений функционального состояния организма служат: ухудшение самочувствия; снижение работоспособности и физической активности; качество сна (появление бессонницы); аппетит; повышенная раздражительность, эмоциональная неустойчивость; увеличение массы тела более чем на 10кг от должной; повышенная частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое – более 80уд/мин; при переходе из положения лежа в положение стоя – более 100уд/мин; метеочувствительность; появление одышки при выполнении легких физических нагрузок; частые головные боли и головокружение; чувство усталости после ночного сна.

Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения

У 50% детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; у 25-30% - в сердечно-сосудистой и дыхательной системах; около 70% детей страдают от гипокинезии. Число абсолютно здоровых детей к окончанию средней школы 1987г. составляло 20-25%, в 1994г. – 10-15%.

Во многом это связано с дефицитом двигательной активности. С первых лет обучения она снижается на 50% и в дальнейшем продолжает неуклонно падать. В результате более 60% призывников не достигают необходимого уровня физической подготовленности.

В первый год обучения часто появляются функциональные отклонения в состоянии здоровья учащихся. Растет число детей 20й группы здоровья (с 17,1 до 48,2%). При увеличении школьной нагрузки, переходе к новым условиям обучения II классе повышается уровень заболеваемости (число дней, пропущенных по болезни, на одного ребенка возрастает с 3,05 в I классе до 7,06 во II).

По мере привыкания к школьной жизни в IV классе здоровье детей несколько улучшается (уровень заболеваемости стабилизируется на уровне 3,67 дня на одного ребенка). При переходе к предметному обучению в 10-11 лет вновь учащаются отклонения в состоянии здоровья.

В структуре здоровья детей и подростков одно из первых мест занимают функциональные отклонения. В соответствии с классификацией Института гигиены детей и подростков (1978) дети с функциональными отклонениями относятся ко 2-й группе здоровья. В структуре функциональных отклонений на первом месте эндокринно-обменные расстройства; затем идут нарушения сердечно-сосудистой системы, в том числе нейроциркуляторная дистония; функциональные отклонения костно-мышечной системы; расстройства нервной системы; расстройства нервной системы и нарушения зрения.

С 1985 по 1997г. на 2,5-4кг снизился средне-популяционный показатель массы тела подростков 15 лет, на 10-12% возросло число подростков с дефицитом массы тела и астеническим телосложением, на 0,5-1,5см уменьшилась длина тела и на 4,5-8,5см – окружность грудной клетки. Если в 1991г. выраженный дефицит массы тела был отмечен у 12,4% юношей и 13,5% девушек этого возраста, то к концу 1997г. у 18,8 и 19,7% соответственно. На 2,7-4,9кг снизились и силовые возможности подростков (показателям кистевой динамометрии).

Вызывают тревогу «подростки, часто и длительно болеющие», в частности простудными заболеваниями: более 4-6 раз в год. У них отмечен низкий уровень общей неспецифической устойчивости организма к действию метеорологических факторов (пониженной и повышенной температуре воздуха, сквознякам и др.).

Наиболее часты у школьников морфофункциональные расстройства – 38 – 44%, хронические заболевания – 45 – 61%, нарушения физического и психического развития, острая заболеваемость (преимущественно простудного характера). Общий уровень заболеваемости школьников (данные по обращаемости) составляет от 304 тыс. случаев, в том числе частота простудных заболеваний -789 -950 га 1000 обследованных.

Уровень и структура заболеваемости (по обращаемости) подростков 14-15 лет (А.А. Баранову, 1999)

Классы болезней	Число заболеваний на 100 детей	Структура заболеваемости, %
Инфекции и паразитарные болезни	18,1	10,2
Болезни нервной системы и органов чувств	20,0	11,4
Болезни органов кровообращения	9,6	5,4
Болезни органов дыхания	30,5	17,3
Заболевания мочеполовых органов	14,4	8,1
Болезни кожи и подкожной клетчатки	26,6	15,1
Болезни костно-мышечной системы	14,4	8,1
Врожденные аномалии и пороки развития	6,7	3,8
Болезни органов пищеварения	30,5	17,3

Из всех учитываемых заболеваний и патологических состояний у детей в 90-е годы XX в. в наибольшей степени возросло число заболеваний эндокринной системы, нарушений питания и расстройств с вовлечением иммунных механизмов. Далее следуют болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани; анеми, заболевания системы кровообращения; болезни и функциональные расстрой-

ства органов пищеварения, патология мочевой системы, болезни аллергической природы.

В последнее время резко ухудшилось состояние здоровья детей. Число здоровых сократилось с 15-16 до 6-4%, а первоклассников, имеющих морфологические и функциональные нарушения, - с 40,3 до 23,6%. Соответственно увеличилась доля детей с хроническими болезнями – 44,6 до 70%. Среди детей младшего школьного возраста у 19,5% выявлены отклонения в физическом развитии, в том числе обусловленные дефицитом массы тела – 14,5%. Кроме того, у 2,3% детей отмечена общая задержка физического развития.

Углубленное изучение предметов (повышенный объем образовательной нагрузки в условиях дефицита учебного времени) вызывает у этих школьников значительное психоэмоциональное напряжение, в то время как продолжительность сна, объем двигательной активности и время пребывания на свежем воздухе резко сокращаются. Все это в комплексе снижает общую неспецифическую резистентность растущего организма, приводит к формированию различных функциональных расстройств, ускоряет переход таких нарушений в хронические заболевания.

Функциональные отклонения	Массовые школы	Школы нового вида
Эндокринной системы, расстройства питания	89,2	632,8
Нервной системы	204,1	248,6
Глаза и его придаточного аппарата	258,1	231,6
Рта, носоглотки, уха и сосцевидного отростка	133,8	90,4
Системы кровообращения	416,2	581,98
Органов пищеварения	132,4	152,8
Костно-мышечной системы и соединительной ткани	193,2	536,7

Физическое воспитание и здоровье

Состояние здоровья человека в конечном счете определяется объемом и мощностью адаптационных резервов его организма. Чем выше функциональный резерв, тем ниже «цена» адаптации. Адаптация организма к новым условиям жизнедеятельности обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными во времени и пространстве и иерархически соподчиненными между собой функциональными системами.

При систематическом воздействии физических упражнений их влияние постепенно ослабевает в связи с повышением устойчивости и пластичности регуляторных механизмов, клеточных структур, изменений физико-химических свойств клеток, расширения функционального резерва и адаптационных возможностей организма. Это явление экономизации включения физиологических систем в процессы биологической адаптации позволяет сохранять постоянство внутренней среды организма. Это явление экономизации включения физиологических систем в процессы биологической адаптации позволяет сохранять постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) при действии все более выраженных раздражителей, от-

вечать на раздражители без патологических реакций, постоянно расширяя функциональные резервы организма.

Основные пути повышения общей неспецифической устойчивости организма школьников, в том числе к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов:

- повышение в процессе физического воспитания неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- коррекция процессов биологического роста и развития;
- совершенствование механизмов терморегуляции и закаливания организма.

Наибольшее значение для здоровья человека имеет образ жизни, а основной элемент здорового образа жизни – высокая физическая культура.

ЛИСТ

изменений рабочей учебной программы по дисциплине ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Дополнения и изменения, вносимые в рабочую программу дисциплины

Основания внесения дополнений и изменений	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Содержание вносимых дополнений, изменений
Предложение работодателя		
Предложение составителя программы	Перечень рекомендуемой литературы (пункт 5)	Обновление перечня литературы
Другие основания		

Составитель: преподаватель _____ И.Т. Коротенко

Утверждена на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин
протокол № 9 от «28» мая 2018 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных дисциплин

_____ Г.В. Щетинина

«28» мая 2018 г.

Начальник УМО филиала

_____ А.С. Демченко
«29» мая 2018 г.

Заведующая библиотекой филиала

_____ М.В. Фуфалько
«29» мая 2018 г.

Начальник ИВЦ (программно-информационное
обеспечение образовательной программы)

_____ В.А. Ткаченко
«29» мая 2018 г.