



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по работе с филиалами  
Федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Кубанский  
государственный университет»

 А.А. Евдокимов

«23» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.06 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА**

специальность 49.02.01 Физическая культура

Краснодар 2023

ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:  
49.02.01 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала



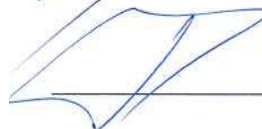
А.С. Демченко  
«21» мая 2023 г.

Заведующая библиотекой филиала



М.В. Фуфалько  
«21» мая 2023г.

Нач. ИВЦ (программно-  
информационное обеспечение  
образовательной программы)



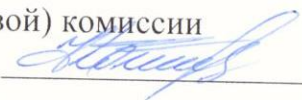
В.А. Ткаченко  
«21» мая 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.06 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура», (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 рег. № 71643)

Дисциплина	ОП.06 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Форма обучения	очная
Учебный год	2023-2024
4 курс	7 семестр
лекции	20 час.
практические занятия	16 час.
самостоятельные занятия	—
форма промежуточной аттестации	дифференцированный зачет

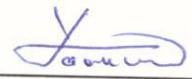
Составитель: преподаватель  И.Т. Коротенко  
подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин, протокол № 10 от «25» мая 2023 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин  И.Т. Коротенко  
«25» мая 2023 г.

Рецензент (-ы):


Кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры профессиональной педагогики,  
психологии и физической культуры  
ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

  
подпись

А.В. Полянский

Директор МБУ ДО СШ №1  
им. С.Т. Шевченко г. Славянск-на-Кубани  
Муниципального образования  
Славянский район



  
подпись, печать

Р.М. Прищеп

## 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

Учебная дисциплина «ОП.06 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07, ОК 09.

## 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.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК 07. Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности.

ОК 09 Использовать нормативную документацию; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны	
			знать	уметь
1.	ОК 07	.Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности	Правила экологической безопасности при организации и ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности	Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности
2	ОК9	Использовать нормативную документацию; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; писать простые связные сообщения на знакомые или	Нормативную документацию; правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов,	Использовать нормативную документацию; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы;

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны	
			знать	уметь
		интересующие профессиональные темы	средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности	

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

Дисциплина ОП. 06 «Гигиенические основы физического воспитания» ориентирована на изучение гигиенических нормативов, правил и мероприятий по созданию оптимальных условий для осуществления процесса физического воспитания и спортивной тренировки.

**Цель:** формирование у студентов основных гигиенических знаний в области физического воспитания, современных представлений о методах сохранения и укрепления здоровья человека на различных этапах онтогенеза.

**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 36 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 36 часов;

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

ОК 07. Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности.

ОК 09 Использовать нормативную документацию; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>36</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>36</i>
в том числе:	
занятия лекционного типа	<i>20</i>
практические занятия	<i>16</i>
лабораторные занятия	-
<i>Промежуточная аттестация в форме Дифференцированный зачет</i>	

### 2.2. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия
<b>Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	2	2	2
Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений	8	4	2
<b>Раздел 2. Закаливание и личная гигиена</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	4	4	
Тема 2.2. Основы личной гигиены	6	4	2
<b>Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	2	2	
Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	2	2	
<b>Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
Тема 4.1. Гигиенические основы спортивной тренировки	10	8	2
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 06 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрена)	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Гигиена окружающей среды	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	<b>Лекции</b>		
	1 <b>1. Эколого-гигиенические свойства воздуха</b> Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха. <b>2. Эколого-гигиенические свойства гидросферы</b> Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды <b>3. Эколого-гигиенические свойства почвы</b> Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений	2	07 09
	<b>Практические занятия</b>		
	1 Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.	4	07
<b>Тема 1.2.</b> Гигиена спортивных сооружений.	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	<b>Лекции</b>		
	1 <b>Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий</b> Спортивные сооружения, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа	2	
2 <b>Освещение и цветовое оформление спортивных объектов</b> Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.		07	

	3	<b>Гигиенические требования к зданию и помещениям школы</b> Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.		
		<b>Практические занятия</b>		
		1 Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов 2 Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	4	
<b>Раздел 2. Закаливание и личная гигиена</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		24	
Принципы и средства закаливания	<b>Лекции</b>			
	1	<b>Гигиенические основы закаливания</b> Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	8	1
	2	<b>Закаливание воздухом, водой, солнцем</b> Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.	8	1,2
	<b>Практические ) занятия</b>			
	1	Разработка методики комплексного проведения закаливающих процедур.	4	
<b>Тема 2.2. Основы личной гигиены</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		12	
	<b>Лекции</b>			
	1	<b>Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом</b> Понятие о личной гигиене. Гигиена спортсменов. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.	2	1
	2	<b>Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании</b> Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	2	1,2
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1 Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек			
<b>Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой</b>			<b>52</b>	
<b>Тема 3.1. Гигиена детей и подростков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лекции</b>			
	1	<b>Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы.</b> Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков	6	

	2	<b>Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</b> Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.	6	2
<b>Тема 3.2.</b> Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи те	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>Лекции</b>			
	1	<b>Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.</b> Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к школьным занятиям и спортивным секциям. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.	4	2
<b>Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания</b>				
<b>Тема 4.1.</b> Гигиенические основы спортивной тренировки	<b>Лекции</b>			
	<b>1 Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена</b> Особенности тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания. <b>2. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях</b> Инструкции по технике безопасности. Обязанности учителя (тренера) по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала школы. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях			
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	
	1 Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов		<b>2</b>	
	2 Составление дневника «Самоконтроля».		<b>2</b>	
	3 Составление меню спортсмена (по избранному виду спорта).		<b>4</b>	
<b>Всего по дисциплине</b>			<b>36</b>	

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1. Занятия лекционного типа

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>5 семестр</i>			
1	Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений	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 и токсикомания; Инфекционные заболевания Профилактика инфекционных заболеваний	Р, У
2	Закаливание и личная гигиена	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	Гигиенические основы при занятиях физической культурой	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

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
4	Гигиенические основы спортивной тренировки и питания	<p>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).</p> <p>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</p> <p>Основные гигиенические требования к пище. Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом</p> <p>Особенности питания спортсменов. Пищевые рационы</p>	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	Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	Пр., У., Р.
2 Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов	Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	Пр., У. Т
3 Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.		Пр., Р
4 Разработка методики комплексного проведения закаливающих процедур		Пр., У. Т
5 Составление плана мероприятий по профилактике вредных	.	Пр., У, Р

привычек		
6 Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов		Пр., У
7 Составление дневника «Самоконтроля».		Пр., У, Р
8 Составление меню спортсмена (по избранному виду спорта)		Пр., У

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



### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного 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	<b>Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений</b>	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	14
2	<b>Закаливание и личная гигиена</b>	Технология развивающего обучения	10
3	<b>Гигиенические основы при занятиях физической культурой</b>	Технология развивающего обучения	10
4	<b>Гигиенические основы спортивной тренировки и питания</b>	Аудиовизуальная технология	16

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

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	1 Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	4
2	2 Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	6
3	3 Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	6
4	4 Разработка методики комплексного проведения закаливающих процедур	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами	6
5	5 Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами	4
6	6 Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами.	4*

		Решение задач малыми группами	
7	7 Составление дневника «Самоконтроля».	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами	4
8	8 Составление меню спортсмена (по избранному виду спорта)	Проблемное обучение	4

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Анатомии, физиологии и гигиены человека», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по специальности

##### **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](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 Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. – Москва : Юрайт, 2023. – 308 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/531847>. – ISBN 978-5-534-16822

### 5.2. Дополнительная литература

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. – Орел : МАБИВ, 2020. – 84 с. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497038>.

2. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. – Москва : Юрайт, 2023. – 472 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/519250>. – ISBN 978-5-534-14973-9.

3. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2023. – 206 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/515400>. – ISBN 978-5-534-06430-8.

### 5.3. Периодические издания

Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=61045](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045).

Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=51013](https://elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013).

Экология человека. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=9265](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=9265).

Физическая культура студентов. – URL:

[https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=79882](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=79882)

### 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](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, приводит 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 запись, 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. Объём 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 ее 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.	Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений	ОК-07 ОК09	Реферат, практическая (лабораторная) работа
2.	Закаливание и личная гигиена	ОК-07 ОК09	Реферат, практическая (лабораторная) работа, задания, тест
3.	Гигиенические основы при занятиях физической культурой	ОК-07 ОК09,	Реферат, практическая (лабораторная) работа, тест
4.	Гигиенические основы спортивной тренировки и питания	ОК-07 ОК09	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 средства 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	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные	Оценка навыков работы с литературными	Оценка способности оперативно и	Контрольные вопросы по темам

темам		понятия	источниками	качественно отвечать на поставленные вопросы	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 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	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 функционирование 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	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 индивидуальными возможностями организма; Понимание общих закономерностей двигательной активности, особенностей восстановительного периода; Сравнение механизмов энергетических затрат при занятии разными видами спортивных упражнений; использовать гигиенические	Оценка способности оперативно и качественно решать поставленные на практических работах задачи и аргументировать результаты	Темы работ прилагаются

	<p>особенности обмена веществ при занятиях физической культурой; возрастные особенности состояния организма; методы контроля</p>	<p>оборудованию мест учебно-тренировочных занятий; правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</p>	<p>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 энергетических ресурсов организма при мышечной деятельности; Отбор физических упражнений в соответствии с энергетическими затратами организма, требуемыми результатами и возрастными</p>		
--	--	--	--	--	--

Тестирование	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	особенностями. Оценка навыков логического анализа и синтеза при сопоставлении конкретных понятий	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Вопросы прилагаются
--------------	---	--	---	--	---------------------

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **из примерной программы**

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания: Правила экологической безопасности при организации и ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности	Планирование профессиональной деятельности с учетом гигиенических требований.	Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Организация письменного и устного контроля; Решение обучающимися проблемных задач.
Нормативную документацию; правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности	Аргументированное выражение собственного мнения; оперативность поиска и использования необходимой информации для качественного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; планирование профессиональной деятельности с учетом гигиенических требований.	Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Организация письменного и устного контроля; Решение обучающимися проблемных задач.
Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; понятие медицинской группы; вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; основы профилактики предотвращения травматизма; основы гигиены питания детей, подростков и молодежи; гигиенические требования к спортивным сооружениям и	Понимание физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко и токсикомании и демонстрация сознательного выбора ЗОЖ на собственном примере. Соблюдение правил техники безопасности при деятельности в спортивном зале.	Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Организация письменного и устного контроля; Решение обучающимися проблемных задач.

<p>оборудованию мест учебных занятий; гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; гигиенические основы закаливания; гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы; физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании</p>		
<p>Умения: Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности</p>	<p>Успешное решение задач обеспечения соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях школы (спортивного сооружения) при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.</p>	<p>Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Решение обучающимися проблемных задач. Оценка практической работы; Оценка подготовленных докладов, презентаций.</p>
<p>Использовать нормативную документацию; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p>	<p>Многообразие использования различных источников информации, включая электронные; оперативность поиска и использования необходимой информации для качественного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Решение обучающимися проблемных задач. Оценка практической работы; Оценка подготовленных докладов, презентаций.</p>
<p>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</p>	<p>Успешное оценивание решения задач обеспечения соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях школы; владение технологией определения суточного расхода энергии,</p>	<p>Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Решение обучающимися проблемных задач. Оценка практической работы; Оценка подготовленных докладов, презентаций.</p>



физических нагрузок; обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса	составления меню; понимание теоретических основ гигиены детей и подростков и умение практически их использовать.	
--	--	--

**Примерные тестовые задания:**

(выбор одного правильного ответа)

1 Состояние устойчивости работоспособности при выполнении физической нагрузки возникает

- А) в начале работы
- Б) в середине работы
- В) в конце работы
- Г) после работы

2. На какой дистанции возникает истинное устойчивое состояние

- А) на короткой
- Б) ) на средней
- В) на длинной
- Г) на сверхдлинной

3. При утомлении повышается

- А) А) напряжение мышц
- Б) координация движений
- В) скорость движения крови
- Г) сократительная способность

4 При утомлении снижается

- А) кровоснабжение мышц
- Б) температура тела
- В) частота дыхания
- Г) частота ЧСС

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

- А) 3500-4000 ккал
- Б) 4000-4200 ккал
- В) 4200-4500 ккал
- Г) 4500-4800 ккал

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

- А) 50-55%
- Б) 65-70%

В) 80-85%

Г) 85-90

7 Калорийность завтрака при занятиях спортом составляет

А) 30-35%

Б) 40-45%

В) 20-25%

Г) 50-55%

8. Калорийность обеда при тренировке между завтраком и обедом составляет

А) 40-45%

Б) 35-40%

В) 45-50%

Г) 30-35%

9 Калорийность ужина составляет

А) 20-25%

Б) 25-30%

В) 35-0%

Г) 40-45

10 Белки от общего пищевого рациона при занятиях спортом должна составлять

а) А) 17%

Б) 20%

В) 30%

Г) 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 профессиональной деятельности	Оценка навыков логического мышления при решении задач в области профессиональной деятельности	Оценка способности грамотно и четко излагать ход решения задач в области профессиональной деятельности и аргументировать результаты	Задачи прилагаются

##### **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.

3 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.

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

5. 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; 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 (16-32м<sup>2</sup>), раздевалки для мальчиков и девочек (10,5 м<sup>2</sup> каждая); душевые (9 м<sup>2</sup> каждая); туалеты (8 м<sup>2</sup> каждый); комнату для преподавателя (9 м<sup>2</sup>).

#### *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; анемии, заболевания системы кровообращения; болезни и функциональные расстройства 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, отвечать 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.



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине  
ОП.06 Гигиенические основы физической культуры и спорта  
для среднего профессионального образования по специальности  
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.06 Гигиенические основы физической культуры и спорта разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 N 71643).

Целью данной программы является формирование у студентов системы знаний, умений и владений в области гигиенических основ физической культуры и спорта в соответствии с ФГОС СПО.

Основное содержание рабочей программы составляют тематика теоретического курса изучаемой дисциплины, тематика и методические указания по выполнению практикума.

Помимо основного содержания рабочая программа включает необходимые сведения для работы преподавателя и задания для самостоятельной работы, оценочные средства текущего контроля успеваемости, тестовые задания, примерные ситуационные задачи, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Каждый из разделов, приведенных в программе, включает оптимальное содержание, которое в целом работает на конечный результат полученных знаний по дисциплине.

Между разделами целесообразно проведено распределение количества часов и трудоемкости, что даёт возможность в полной мере использовать технические средства и специальное оборудование, формирует необходимые знания и умения.

Тематика практических работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 49.02.01 Физическая культура и содержанию рабочей программы.

Учебным планом предусмотрены текущая и промежуточная формы контроля успеваемости.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины включают оценивание практических работ, тестирование, собеседование по результатам выполнения практических работ.

Рабочая программа сочетает доступность языка и стиля изложения с использованием научной терминологии.

В целом, рабочая программа ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта отвечает современным требованиям, ФГОС СПО, Базисному учебному плану, Примерной образовательной программе и может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры профессиональной педагогики,  
психологии и физической культуры ФГБОУ  
ВО «Кубанский государственный  
университет» в г. Славянске-на-Кубани



А.В. Полянский

подпись

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.



