Государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования Ленинградской области

«Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа**

учебной дисциплины

**ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

по специальности среднего профессионального образования

49.02.01 Физическая культура

**(профессиональная подготовка)**

Санкт-Петербург

2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 11.08.2014г. (Приказ Минобрнауки России №976) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»

Разработчик: Докторович Людмила Александра, преподаватель ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»

Рассмотрено на заседании ПЦК профессиональных дисциплин

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебной дисциплины | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА и содержание учебной дисциплины | 8 |
| 3. | условия реализации учебной дисциплины | 16 |
| 4. | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 18 |
|  |  |  |

**1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Гигиенические основы физической культуры и спорта**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки от 11.08.2014 г. № 976)**

Обучение по учебной дисциплине ведется на русском языке.

При реализации программы учебной дисциплины методы и средства обучения и воспитания, образовательные технологии, не могут наносить вред физическому или психическому здоровью обучающихся.

Воспитание обучающихся при освоении учебной дисциплины осуществляется на основе включаемых в образовательную    программу    рабочей программы воспитания и    календарного плана воспитательной работы на текущий учебный год.

Воспитательная деятельность, направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства  патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**  дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- 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;

- обеспечить соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

В результате освоения 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, 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **обладать общими компетенциями, соответствующими видам деятельности:**

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 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для

Постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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 норм, ее регулирующих.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам 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.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 158 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 102 часа;

практических занятий обучающегося - 34 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 48 часов,

консультации - 8 часов,

практическая подготовка - 113 часов.

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** | **Практическая подготовка** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 158 |  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 102 |  |
| в том числе: |  |  |
| теоретические занятия | 68 | 34 |
| практические занятия | 34 | 30 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 48 | 41 |
| в том числе: |  |  |
| самостоятельная внеаудиторная работа | 48 | 41 |
| Консультации | 8 | 8 |
| *Промежуточная аттестация в форме экзамена в 6 семестре, ДФК в 5 семестре* | | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** *(если предусмотрены)* | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.Основы гигиены и подростков.** | | |  |  |
| Тема 1.1.  Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза. | **Содержание учебного материала** | | *6* |
| 1 | Современные научные представления о здоровье. Гигиена - основа профилактики. Задачи гигиены.  Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения на различных этапах онтогенеза. | *1* |
| **Лабораторные работы** | | *-* | *2,3* |
| **Практические занятия**Подготовка и защита сообщений на темы: Гигиена кожи. Гигиена тела. Гигиена волос. Гигиена ротовой полости. Гигиена питания. Гигиена спального места. Гигиена одежды. | | *4* |
| **Контрольные работы** | | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Понятие медицинской группы.  Единство организма с окружающей средой.  Методы гигиенических исследований. | | *5* |
| Тема 1.2.  Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры. | **Содержание учебного материала** | | *8* |
| 1 | Понятие биологического фактора внешней среды. Влияние и значение биологических факторов.  Гигиена воздушной среды.  Гигиена воды. | *2* |
| **Лабораторные работы** | | *-* | *3* |
| **Практические занятия З**ащита сообщений на темы: Закаливание воздухом.  Физиологический механизм закаливания. Закаливание водой. Меры борьбы с алкоголизмом и наркоманией. | | *4* |
| **Контрольные работы** | | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Сообщения. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.  Санитарный и радиологический контроль за почвой.  Профилактика и первая помощь при отравлениях СО2  Гигиена почвы. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. | | *5* |
| Тема 1.3.  Основы профилактики инфекционных заболеваний. | **Содержание учебного материала** | | *8* | *2* |
| 1 | Профилактика гриппа.  Профилактика ОРВИ и ОРЗ.  Профилактика воспаления легких. |
| **Лабораторные работы** | | *-* | *3* |
| **Практические занятия:** Защита сообщений на темы: Значение воздуха при двигательной активности. Климат и его влияние на самочувствие. Меры борьбы с загрязнением воздуха. Акклиматизация спортсменов. | | *4* |
| **Контрольные работы** | | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  составление плана мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний. | | *4* |
| Тема 1.4.  Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи. | **Содержание учебного материала** | | *8* | *2* |
| 1 | Понятие о достаточном и сбалансированном питании.  Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.  Особенности питания спортсменов. |
| **Практические занятия:**  Режим питания при двигательной активности. Рациональное питание – залог здоровья. Правильное питание. Переедание и недоедание. Определение суточного расхода энергии, составление меню. Составление режима суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок. | | *4* | *3* |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовка докладов, сообщений, рефератов, презентаций. Определение в питании спортсмена соотношения белков, жиров и углеводов. Составление режима питания по своему виду спорта. | | *6* |
| **Раздел 2. Гигиена физического воспитания и спорта.** | | |  |  |
| Тема 2.1.  Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий. | **Содержание учебного материала** | | *6* | *2* |
| 1 | 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. |
| **Практические занятия:** Разработка гигиенических требований к искусственным бассейнам, открытым водоемам, к физкультурно-оздоровительным сооружениям. | | *4* |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** Сообщения. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям. Основные гигиенические требования к открытым водоемам. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам. | | *4* |
| Тема 2.2.  Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи. | **Содержание учебного материала** | | *8* | *2* |
| 1 | Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.  Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.  Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. |
| **Лабораторные работы** | | *-* | *3* |
| **Практические занятия** Разработка требований к гигиеническому обеспечению занятий гимнастикой, спортивными играми, борьбой, боксом, тяжелой атлетикой. | | *2* |
| **Контрольные работы** | | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием | | *6* |
| Тема 2.3.  Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. | **Содержание учебного материала** | | *8* | *2* |
| 1 | Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.  Знание правил личной гигиены для укрепления и повышения спортивной работоспособности.  Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. |
| **Лабораторные работы** | |  | *3* |
| **Практические занятия** Составление плана мероприятий для укрепления и повышения спортивной работоспособности. | | *4* |
| **Контрольные работы** | | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающихся** Составление плана мероприятий, направленных на выполнение норм и правил личной гигиены. | | *6* |
| Тема 2.4.  Гигиенические основы закаливания. | **Содержание учебного материала** | | *4* | *2* |
| 1 | Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания.  Закаливание с помощью низких температур. Гигиенические нормы закаливания воздухом.  Гигиенические нормы закаливания водой. |
| **Лабораторные работы** | | *-* | *2* |
| **Практические занятия:** Составление плана мероприятий, направленных на закаливание организма. | | *2* |
| **Контрольные работы** | | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**Закаливание солнечным излучением. | | *4* |
| Тема 2.5.  Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы. | **Содержание учебного материала** | | *6* | *1* |
| 1 | Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.  Гигиенические требования к структуре, созданию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.  Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок. |
| **Лабораторные работы** | |  | *3* |
| **Практические занятия** Гигиена физического воспитания дошкольников. Гигиена физического воспитания школьников. Гигиена физического воспитания в трудовом коллективе. | | *4* |
| **Контрольные работы** | | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** Сообщение. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. | | *4* |
| Тема 2.6.  Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. | **Содержание учебного материала** | | *6* | *2* |
| 1 | Физиологическая зависимость организма от курения, нарко-токсикомании.  Профилактика вредных привычек.  Гигиенические и социальные аспекты вредных привычек. |
| **Лабораторные работы** | | *-* | *3* |
| **Практические занятия:** Составление плана мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни. Подборка теоретического и практического материала по пропаганде ЗОЖ для детей и подростков. | | *2* |
| **Контрольные работы** | | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** Подготовка докладов, рефератов, презентаций. | | *4* |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) *(если предусмотрены)* | | | *-* |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрены)* | | | *-* |
| Консультации | | | *8* |
| **Всего:** | | | ***158*** |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия стандартного учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

компьютер преподавателя, мультимедийный проектор, экран, маркерная доска, столы и стулья обучающихся, стол и стул преподавателя, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Программное обеспечение:

Windows 7 x64 "Подписка: Microsoft Imagine Premium

Идентификатор подписки: 61b01ca9-5847-4b61-9246-e77916134874

Акт предоставления прав №Tr043209 от 06.09.2016"

Microsoft Office 2016 Лицензионный договор №159 на передачу не исключительных прав на программы для ЭВМ от 27 июля 2018 г.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основная литература:**

1. Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности учебное пособие. / Е. А. Багнетова. — Электрон. текстовые данные. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2017. — 269 c. - ЭБС «IPRbooks»
2. Полиевский, С.А.Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник. – М.: Академия, 2015. – 272 c.

**Дополнительная литература:**

1. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2014. – 320c.
2. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для бакалавров / Н.А. Мангушева.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. — 88 c. - ЭБС «IPRbooks»
3. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для СПО / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2021. — 206 с. - ЭБС «ЮРАЙТ»

**Интернет ресурсы:**

1. Большая Ленинградская библиотека – рефераты - Гигиена физической культуры - предмет, задачи и методы Режим доступа: <http://www.6yket.ru/sport_i_turizm/gigiena_fizicheskoj_kultury_-_predmet_2.html>
2. Медицинская информационная сеть. Режим доступа: <http://www.medicinform.net/>

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

# **Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| Умения:  использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающегося, 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;  применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Знания:  основы гигиены детей и подростков;  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 детей, подростков и молодежи;  гигиенические требования к спортивным сооружениям и 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;  физиологи-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. | *Наблюдение и оценка выполнения заданий на практических занятиях, устных ответов на вопросы.*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*  *Оценка выполнения устных заданий, письменных терминологических диктантов результатов тестирования, выполнения самостоятельной работы, устных ответов на уроках, зачете.* |

**Материалы для контроля знаний.**

Материалы для контроля знаний студентов разрабатываются в соответствии с едиными принципами и правилами контроля знаний. Задания для текущего контроля, проводимого в рамках практических занятий, могут включать устные и письменные вопросы, тестовые задания и пр. Зачетный материал (устные вопросы, тесты) должен соответствовать типовой и рабочей программам по дисциплине и отражать ее основное содержание. В программу включается список литературы (основной и дополнительной), отражающий круг вопросов, необходимых студенту для подготовки и сдачи текущей и итоговой форм контроля знаний, а также для выполнения заданий самостоятельной работы. Список литературы, рекомендуемый для всех видов работы студентов, содержит необходимое оптимальное количество наименований, обеспечивающий полный охват содержания дисциплины на современном научном и методическом уровнях.

**Вопросы к другим формам контроля**

1. Предмет и задачи общей гигиены и гигиены массовой физической культуры и спорта.
2. Структура здорового образа жизни и его элементы.
3. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения.
4. Характеристика биологических факторов внешней среды.
5. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
6. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
7. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Гигиенические основы суточного режима.
8. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.
9. Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
10. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
11. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.
12. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей.
13. Гигиеническое значение температуры воздуха. Правила измерения температуры воздуха. Гигиенические нормы.
14. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека.
15. Биологическое действие солнечной радиации. Оздоровительное значение солнечной радиации.
16. Гигиеническая характеристика механических примесей. Запыленность воздуха. Гигиенические нормы.
17. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.
18. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды.
19. Гигиенические требования к питьевой воде.
20. Гигиеническая характеристика почвы и её эпидемиологическое значение.
21. Характеристика устройства и оборудования спортивных сооружений с точки зрения требований гигиены (ориентация, место расположения, строительные материалы, окраска, роза ветров и др.).
22. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
23. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления.
24. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции.
25. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.
26. Гигиенические требования к открытым и закрытым искусственным бассейнам.
27. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям, роль зеленых насаждений.
28. Гигиенические требования к пище и питанию. Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.
29. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках. Содержание белков в различных продуктах.
30. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом.
31. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.
32. Гигиеническая характеристика мясомолочных продуктов, их значение в питании.
33. Гигиеническая характеристика крупяных продуктов, овощей и фруктов, их значение в питании.
34. Гигиенические особенности физического воспитания и требования к различным формам физического воспитания детей и подростков.
35. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.

**Вопросы к экзамену**

1. Химический состав воздуха, его физиологическое и гигиеническое значение для человека.
2. Гигиеническое значение состава и свойств почвы, её эпидемиологическое значение.
3. Физиологические механизмы закаливания. Виды закаливания низкими температурами.
4. Гигиеническое нормирование закаливания воздухом, водой, солнечным излучением.
5. Гигиенические требования к режиму питания школьников.
6. Рациональное питание детей младшего школьного возраста.
7. Рациональное питание подростков.
8. Особенности питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки.
9. Особенности питания юных спортсменов на тренировочных сборах, во время соревнований.
10. Энергообеспечение мышечной деятельности. Энерготратыспортсменов и их обеспечение.
11. Применение основных пищевых добавок в питании спортсменов.
12. Применение белковых или протеиновых добавок в питании спортсменов.
13. Применение аминокислотных добавок в питании спортсменов.
14. Применение минеральных и электролитных напитков в питании спортсменов.
15. Применение витаминно-микроэлементных добавок в питании спортсменов.
16. Гигиенические требования к спортивным сооружениям для занятий отдельными видами спорта.
17. Гигиенические требования к спортивным залам.
18. Гигиенические требования к плавательным бассейнам.
19. Гигиенические требования к каткам и с искусственным льдом.
20. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок школьников в процессе физического воспитания.
21. Гигиеническое нормирование привычной суточной двигательной активности и физических нагрузок школьников при занятиях физическими упражнениями.
22. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям.
23. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
24. Классификация средств восстановления работоспособности спортсменов.
25. Характеристика отдельных гигиенических средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

**Критерии оценки:**

* - оценка «отлично» выставляется студенту, если, дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, нет недочетов;
* - оценка «хорошо» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, нет недочетов или если выполнены все задания, но есть недочеты;
* - оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если есть значительные недочеты ответе или ответ дан неправильно;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если дан неправильный ответ .

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Методические рекомендации для студентов**

Изучение дисциплины следует начинать с проработки рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса.

При подготовке к занятиям студент должен просмотреть конспекты лекций, рекомендованную литературу по данной теме; подготовиться к ответу на контрольные вопросы.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения занятий, активной работы на практических и лабораторных занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления основной и дополнительной литературой.

Запись лекции – одна из форм активной самостоятельной работы студентов, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. Культура записи лекции – один из важнейших факторов успешного и творческого овладения знаниями. Последующая работа над текстом лекции воскрешает в памяти ее содержание, позволяет развивать аналитическое мышление. В конце лекции преподаватель оставляет время (5-10 минут) для того, чтобы студенты имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу.

Лекции имеют в основном обзорный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, а также призваны способствовать формированию навыков работы с научной литературой. Предполагается также, что студенты приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой.

Работа с конспектом лекций предполагает просмотр конспекта в тот же день после занятий, пометку материала конспекта, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя рекомендуемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю на консультации или ближайшей лекции. Регулярно отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Для выполнения письменных домашних заданий студентам необходимо внимательно прочитать соответствующий раздел учебника и проработать аналогичные задания, рассматриваемые преподавателем на лекционных занятиях.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими  материалами, научной литературой, статистическими данными, в том числе из сети Интернет.

Постоянная активность на занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы курса - залог успешной работы и положительной оценки.

Самостоятельная работа студентов, по плану в рабочей программе дисциплины, проводится с целью получения более глубоких знаний по дисциплине и предусматривает:

- изучение отдельных разделов тем дисциплины;

- выполнение индивидуального задания по основным разделам дисциплины;

- чтение и усвоение студентами литературы, рекомендованной автором  
рабочей программы;

- выполнение домашнего задания и подготовку к занятиям;

- подготовку к различным формам контроля: опрос, зачеты и  
индивидуальные задания по основным разделам учебной программы;

- работу с использованием компьютерных разработок и Интернета.

**Методические рекомендации по выполнению индивидуального задания**

Индивидуальное задание - это самостоятельно выполненная работа под руководством преподавателя, с учетом знаний, полученных студентом при изучении основных разделов дисциплины. Одной из целей индивидуального задания является оценка уровня овладения студентом теоретических основ, а также выявление степени подготовленности студента, к изложению основных положений изучаемой дисциплины.

В процессе выполнения индивидуального задания студенту предстоит по каждой из тем индивидуального задания сначала прочитать рекомендованную основную и дополнительную литературу, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект лекций и при необходимости составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих разделов курса.

**Методические указания по выполнению практических работ**

При выполнении работ закрепляется материал по наиболее важным вопросам.

Перед каждым практическим занятием студент должен самостоятельно изучить теоретический материал по учебнику, конспекту лекций; прочитать описание работы и подготовить форму отчета.

Каждый студент обязан вести свой рабочий журнал (тетрадь в клетку 12 листов), являющийся отчетом о проделанной работе. Записи в тетрадь необходимо вносить аккуратно и разборчивым почерком.

При оформлении отчета по работе указывают название темы, составляют краткое теоретическое введение, записывают дату, номер и название работы; название, цель и схему каждого опыта.

Наблюдения и выводы по каждому опыту составляют и записывают после того, как работа выполнена.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

Основная цель изучения данной дисциплины: обеспечить освоение студентами основ фундаментальных знаний общей и специальной гигиены, целостное осмысление профессиональной деятельности, методологических подходов; сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения; сформировать у студентов способность оценивать и отбирать информационные технологии в педагогическом процессе для решения проблем по гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов в своем виде спорта.

На основе программы и в соответствии с уровнем собственных педагогических знаний, умений и навыков каждый преподаватель разрабатывает рабочий план, отражающий тематику и основное содержание лекционных и групповых занятий.

В процессе преподавания после изучения разделов учебной дисциплины рекомендуется контролировать уровень освоенности программного материала. Контроль может осуществляться в форме устного ответа на вопросы, письменной работы по заданной теме или выполнения тестового задания.

Успешность изучения данной дисциплины зависит от степени осознания своей деятельности. Рефлексивная деятельность должна относиться не только к самостоятельному изучению учебника, но и включать в себя исследовательскую деятельность, в которой приходится принимать участие. Это могут быть лекции, практические занятия, написание реферативных работ.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ**

**САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Основной вид учебных занятий по дисциплине согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – лекции и практические занятия. Несмотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Для этого:

- заведите отдельную тетрадь для записи лекций по дисциплине и тетрадь для выполнения практических заданий;

- не старайтесь записывать дословно все, что говорит преподаватель, фиксируйте лишь самые главные мысли. Чтобы запомнить примеры, которые приводит преподаватель по ходу лекции, обозначайте их в скобках с помощью ключевых слов.

- не забывайте записывать тему лекции, ее план и литературу, которую предлагает преподаватель для дополнения и углубления знаний по изучаемой теме;

- ключевые понятия, их дефиниции выделяйте подчеркиванием, цветом или каким – либо другим способом;

- используйте в процессе записи лекции условные обозначения. Например, «!» - важно; «?» - уточнить в учебнике или задать вопрос педагогу; «+» - дополнить и т.д.;

- записывая лекционный материал, оставляйте широкие поля. Это позволит дополнить материал, уточнить его в случае необходимости;

- обязательно повторяйте предыдущий материал пред новой лекцией. При этом для лучшего усвоения и осознания материала можно выполнять различные задания: составить собственный план лекции, придумать свои примеры на основные теоретические положения, составить вопросы по материалу лекции, разработать опорный конспект, если вы хорошо рисуете, можно проиллюстрировать какой – то фрагмент лекции. Обеспечивает усвоение материала составление кроссвордов, ребусов, викторин, тезауруса, формально – логических моделей и пр. Чем активнее вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.

Для этого необходима дополнительная тетрадь. В данной тетради студент может записывать теоретические положения, не рассмотренные на лекциях, самостоятельные конспекты из учебника, готовиться к творческим заданиям по дисциплине.

В ходе практического занятия внимательно слушайте своих однокурсников. При необходимости задавайте им уточняющие вопросы. Принимайте активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступайте с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы практического занятия.

В ходе своего выступления можно использовать технические средства обучения, доску и мел.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов практического занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе, однако многие новые учебники сложны для восприятия и перегружены информацией. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы, а также для выполнения курсовых и дипломных работ.

При подготовке к зачету повторите пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Используйте конспект лекции и литературу, рекомендованную преподавателем. Особое внимание обратите на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТОВ**

Реферат (от лат. refero-сообщаю) - краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания научного труда, литературы по теме. Это самостоятельная деятельность студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Реферат представляет собой краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или трудов специалистов по избранной теме, содержания отдельного документа, его части или совокупности документов, включающее основные сведения и выводы, количественные и качественные данные об объектах описания, а также обзор литературы определенного направления.

В отличие от курсовых и выпускных квалификационных работ, научных статей и других научных работ реферат не предполагает изложения результатов самостоятельных научных исследований. Его задача – обобщить достигнутое другими, изложить проблему на базе фактов, почерпнутых из различных источников.

Реферат – серьезная самостоятельная работа, требующая определенной подготовленности автора. Наряду с главной задачей ознакомления с трудами ученых, реферирование ставит не менее важные учебно-методические цели, присущие и научной работе. Это – выбор темы, библиографический поиск, отбор и анализ фактов, положений и выводов, содержащихся в первоисточниках, группирование и логичное изложение материала, составление списка использованной литературы, оформление текста.

Этапы работы над рефератом:

1 этап — подготовительный (формулирование темы, поиск материалов по определенной теме, выбор литературы в конкретной библиотеке, определение круга справочных пособий для последующей работы по теме, составление списка литературы).

2 этап — исполнительский (чтение книг или других источников, ведение записей прочитанного (сканирование), отбор материалов, составление плана реферата).

3 этап — заключительный (обработка имеющихся материалов и написание реферата, публичное выступление с результатами исследования).

*Тематика рефератов:*

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.

1. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.

2. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.

3. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.

4. Роль воды в жизнедеятельности человека. Основные гигиенические требования к питьевой воде.

5. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.

6. Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнечными лучами.

7. Физиологическая роль белков, жиров, углеводов и их гигиеническое значение.

8. Физиологическая роль витаминов, минеральных веществ и их гигиеническое значение.

9. Особенности питания спортсменов.

10. Особенности питания юных спортсменов.

11. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.

12. Основные гигиенические требования к освещению отоплению спортивных сооружений.

13. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам.