

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Вятский государственный университет»
(ВятГУ)

Колледж ВятГУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



Вахрушева Л.В.

31.08.2020 г.

рег.№3-49.02.01.51_2020_0013

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физической культуры и спорта

для специальности

49.02.01 Физическая культура

уровень подготовки – углубленный

Форма обучения


очная

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Разработчик: Смирнова Наталья Александровна, преподаватель колледжа ВятГУ.

Рассмотрено и рекомендовано ЦК спортивных дисциплин, протокол № 1 от 31.08. 2020 г.

председатель ЦК  / Шемякина А.В.
подпись наименование ФИО

© Вятский государственный университет (ВятГУ), 2020
© Смирнова Н.А., 2020

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
	4
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физической культуры и спорта

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Гигиенические основы физической культуры и спорта – учебная дисциплина общеобразовательная дисциплина, обязательной части образовательной программы.

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

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

- четко и обоснованно формулировать сведения о физиологических особенностях человека с учетом влияния специфических спортивных нагрузок;
- оценивать показатели физического развития, определять функциональные возможности организма человека;
- предвидеть и по возможности снижать негативные влияния спорта на физическое развитие, не допускать специфических спортивных травм.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- общетеоретические основы анатомии, физиологии и гигиены человека;
- специфику влияния на организм человека систематических занятий физической культурой и спортом.

1.4. Формируемые компетенции

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 правовых норм, ее регулирующих.

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

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

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

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

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

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

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов по очной форме обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	58
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
теоретическое обучение	18
практические занятия	18
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	22
Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план учебной дисциплины

«Гигиенические основы физической культуры и спорта»

Название разделов / тем учебной дисциплины	Вид учебной работы	Объем часов	Уровень освоения
		Очная форма обучения	
1	2	3	4
Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2. Личная гигиена. Профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена одежды, обуви физкультурника и спортсмена.	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3. Закаливание.	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 4. Гигиенические требования к окружающей среде и местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Теоретическое обучение	4	2
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 5. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 6. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

возраста.			
Тема 7. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 8. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.	Теоретическое обучение	2	2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
Дифференцированный зачет		-	
Итого		58	

**2.3. Матрица формируемых общих и профессиональных компетенций в процессе изучения дисциплины
«Гигиенические основы физической культуры и спорта»**

Темы учебной дисциплины	Общие компетенции												Профессиональные компетенции																		
	ОК 1.	ОК 2.	ОК 3.	ОК 4.	ОК 5.	ОК 6.	ОК 7.	ОК 8.	ОК 9.	ОК 10.	ОК 11.	ОК 12.	ПК 1.1.	ПК 1.2.	ПК 1.3.	ПК 1.4.	ПК 1.5.	ПК 1.7.	ПК 1.8.	ПК 2.1.	ПК 2.2.	ПК 2.3.	ПК 2.4.	ПК 2.5.	ПК 2.6.	ПК 3.1.	ПК 3.2.	ПК 3.3.	ПК 3.4.	ПК 3.5.	
Тема 1.	+		+	+			+		+			+	+				+				+		+				+		+		+
Тема 2.		+			+	+			+							+				+		+									+
Тема 3.				+	+					+					+		+		+			+					+		+	+	
Тема 4.	+				+			+					+		+				+	+			+	+				+		+	+
Тема 5.	+		+				+		+		+			+	+			+	+			+			+		+			+	
Тема 6.		+								+																					
Тема 7.						+				+		+																			
Тема 8.								+				+		+																	

2.4. Содержание тем учебной дисциплины

Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.

Содержание учебного материала: профилактика - основополагающий принцип охраны здоровья населения; гигиена - основа профилактики; задачи гигиены; единство организма человека с окружающей средой; социальное значение гигиенических мероприятий; осуществление профилактических и оздоровительных мероприятий в России; методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.).

Практическое занятие: Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.

Самостоятельная работа: Изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку. Конспектирование: «Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни». Подготовка кроссвордов «Разделы гигиены», «Ученые-гигиенисты», «Методы гигиены», глоссария «Анатомическая терминология»

Формы текущего контроля по теме: проверка конспектов, тест.

Примерные тестовые задания

1. Гигиена – это наука, изучающая ...
 - А) внешнюю среду
 - Б) здоровье человека
 - В) влияние факторов внешней среды и производственной деятельности на здоровье человека
 - Г) условия труда
2. основоположниками гигиены физического воспитания и спорта как науки являются (выберите не менее двух вариантов ответов):
 - А) П.Ф. Лесгафт
 - Б) И.П. Павлов
 - В) Б.В. Гориневский
 - Г) В.А. Волжинский
3. Здоровый образ жизни подразумевает (выберите не менее двух вариантов ответов):
 - А) проживание в благоприятных экологических условиях
 - Б) оптимальную двигательную активность
 - В) рациональное питание
 - Г) отсутствие заболеваний
4. Кто является основоположником экспериментальной гигиены?
 - А) Ф.Ф. Эрисман
 - Б) А.П. Доброславин
 - В) М. Петтенкофер
 - Г) Э. Геккель
5. Гигиена физического воспитания и спорта – это наука, изучающая ...
 - А) внешнюю среду при занятии физическими упражнениями и спортом
 - Б) здоровье спортсмена
 - В) объем и интенсивность тренировочных нагрузок
 - Г) влияние различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье занимающихся
6. Здоровье – это ...
 - А) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
 - Б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия
 - В) состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Г) состояние полного социального и духовного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Основа профилактики - здоровый образ жизни.
2. Формирование здорового образа жизни — профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту.
3. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов.
4. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры населения.
5. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

Тема 2. Личная гигиена. Профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена одежды, обуви физкультурника и спортсмена.

Содержание учебного материала: определение понятия личной гигиены, её значение для здоровья; воспитание соответствующих гигиенических навыков; отсутствие навыков по личной гигиене как вредная привычка и фактор риска для индивидуального здоровья; специфика личной гигиены в избранном виде спортивной специализации; личная гигиена занимающегося массовой физкультурой; личная гигиена школьника и учителя; личная гигиена учителя физкультуры в школе.

Практическое занятие: повышение иммуноустойчивости организма спортсмена.

Самостоятельная работа: Изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку. Подготовка рефератов и презентаций по характеристике особенностей спортивной одежды и обуви в избранном виде спорта.

Формы текущего контроля по теме: проверка конспектов, тест, контрольная работа, коллоквиум, реферат (презентация), отчет о результатах лабораторной работы.

Примерные тестовые задания

1. Личная гигиена включает:
 - А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятие физическими упражнениями
 - Б) рациональный суточный режим, закаливание организма, занятие физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование адекватной одежды и обуви
 - В) гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других занятий
 - Г) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе
2. Материалы, используемые для изготовления спортивной одежды и обуви должны обладать:
 - А) теплопроводностью, воздухопроницаемостью, гигроскопичностью, паропроницаемостью, испаряемостью влаги
 - Б) испаряемостью влаги, водоемкостью, теплопроводностью, гигроскопичностью, паропроницаемостью
 - В) воздухопроницаемостью, гигроскопичностью, водоемкостью, паропроницаемостью, пористостью
 - Г) все представленные утверждения соответствуют действительности
3. Отличительной особенностью инфекционного заболевания являются:
 - А) способность больного выделять возбудитель болезни
 - Б) способность больного выделять возбудитель болезни и быть опасным для окружающих
 - В) наличие симптомов общей интоксикации
 - Г) отсутствие местных изменений
4. Личная гигиена включает:
 - А) уход за телом и полостью рта, гигиену кожи, волос и ногтей, профилактику заболеваний кожи: гнойниковых, эпидермофитии, педикулеза, лишая, облысения.

Б) водные процедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

В) рациональный суточный режим, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование адекватной одежды и обуви

Г) гидропроцедуры, использование рациональной одежды и обуви, сон, выполнение учебных и других занятий, закаливание, занятия физическими упражнениями

5. Главное гигиеническое требование к спортивной обуви:

А) модель обуви и материалы, из которых она пошита, должны поддерживать оптимальный микроклимат внутриобувного пространства

Б) спортивная обувь должна быть модной, а также обеспечивать максимальную безопасность в процессе эксплуатации

В) конструкция любой спортивной обуви должна препятствовать образованию зарядов статического электричества, образующегося на обуви в процессе ее эксплуатации

Г) спортивная обувь должна равномерно и достаточно плотно облегать стопу, фиксировать ее, не сдавливать ее, не вызывать болезненных ощущений, не сковывать движений в суставах

6. Инкубационный период – это ...

А) период первых признаков инфекционного заболевания

Б) период от момента заражения до первых симптомов болезни

В) период улучшения самочувствия

Г) период, наиболее опасный для больного инфекционным заболеванием

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Определение понятия личной гигиены, её значение для здоровья;

2. Функции кожи, состояние кожи в диагностике здоровья;

3. Гигиена тела, значение, формы;

4. Уход за волосами, профилактика педикулёза;

5. Уход за ногтями, состояние ногтевой пластинки в диагностике здоровья;

6. Гигиена зубов и полости рта, профилактика заболеваний;

7. Рефлексогенные зоны ушей и профилактика их заболеваний;

8. Уход за ногами, гигиена ног в профилактике эпидермофитии;

9. Воспитание соответствующих гигиенических навыков;

10. Отсутствие навыков по личной гигиене как вредная привычка и фактор риска для индивидуального здоровья;

11. Специфика личной гигиены в избранном виде спортивной специализации;

12. Личная гигиена занимающегося массовой физкультурой;

13. Личная гигиена школьника и учителя;

14. Личная гигиена учителя физкультуры в школе

Тема 3. Закаливание

Содержание учебного материала: гигиеническое значение закаливания в современных условиях; физиологический механизм закаливания; специфический и неспецифический эффект закаливания; общие и местные закаливающие процедуры; основные принципы закаливания; оценка эффективности закаливающих процедур; средства закаливания.

Практическое занятие: определение степени закаливания методом проведения холодной пробы по М.Е. Маршаку.

Самостоятельная работа: Изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку; Работа с литературными источниками по теме: «Использование закаливающих процедур в спортивной практике»; Написание реферата по выбору студента.

Формы текущего контроля по теме: конспект, тесты, коллоквиум (или контрольная работа), реферат.

Примерные тестовые задания

1. Под закаливанием понимается:

- А) купание в холодной воде и хождение босиком
 - Б) приспособления организма к воздействию факторов внешней среды
 - В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми
 - Г) укрепление здоровья
2. Воздушные ванны начинают принимать при температуре в помещении ...
- А) 24-26 °С
 - Б) 15-16 °С
 - В) 18-20 °С
 - Г) 22-24 °С
3. Купание в открытых водоемах начинают при ...
- А) температуре воды +18...+22°С, воздуха +20...+22°С, продолжительности 2-5 мин.
 - Б) температуре воды +22...+24°С, воздуха +24...+26°С, продолжительности 10-15 мин.
 - В) температуре воды +15...+17°С, воздуха +18...+22°С, продолжительности 2-3 мин.
 - Г) все представленные утверждения соответствуют действительности
4. К основным принципам закаливания солнечными лучами относятся... (выберите несколько ответов)
- А) постепенность и последовательность
 - Б) систематичность и оптимальность дозирования процедуры
 - В) учет возрастных и индивидуальных особенностей организма
 - Г) все указанные положения соответствуют действительности
5. Закаливание – это ...
- А) воздействие на организм природно-климатических факторов
 - Б) повышение устойчивости организма к неблагоприятным природно-климатическим факторам
 - В) периодическое использование воды и воздуха для улучшения здоровья
 - Г) профилактика соматических простудных заболеваний
6. Воздушные ванны ...
- А) Начинают принимать в помещении с 10-минутной продолжительностью, ежедневно увеличивая на 3-5 мин. и до 30-50 мин.
 - Б) Начинают принимать в помещении с 2-минутной продолжительностью, ежедневно увеличивая на 1-2 мин. и до 10-15 мин.
 - В) Начинают принимать в помещении с 20-минутной продолжительностью, ежедневно увеличивая на 3-5 мин. и до 2-3 часов
 - Г) Начинают принимать в помещении с 1-2 минутной продолжительностью, ежедневно увеличивая на 8-10 мин. и до 3-4 часов
7. Установите последовательность интенсивность водных процедур:
- А) купание, обливание, обтирание, душ
 - Б) душ, купание, обтирание, обливание
 - В) обтирание, обливание, душ, купание
 - Г) обливание, обтирание, душ, купание
8. Биологическое действие солнечной радиации у поверхности земли (выберите не менее двух вариантов ответов):
- А) стимулирующее иммунитет
 - Б) угнетающее иммунитет
 - В) эритемно-загарное
 - Г) антирахитическое
9. Оптимальную воздушную среду в спортивном зале можно создать в результате ...
- А) десятиминутного проветривания
 - Б) регулярной влажной уборки и кварцевания помещения
 - В) наличие сменной обуви у занимающихся
 - Г) все варианты верны
10. Гидропроцедуры в спортивной практике применяются:

- А) для поддержания чистоты тела
- Б) для ускорения восстановительных процессов после нагрузки
- В) как средство закаливания
- Г) все варианты верны

11. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

А) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов

Б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий

- В) оздоровительный эффект природных занятий обладает способностью к «переносу»
- Г) все представленные утверждения соответствуют действительности

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой.

- 2. Школы закаливания.
- 3. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
- 4. Особенности закаливания в зависимости от возраста.

Тема 4. Гигиенические требования к окружающей среде и местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Содержание учебного материала: гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды; гигиеническое значение температуры воздуха; нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом; гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха; нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом; гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления; влияние повышенного и пониженного давления воздуха на организм; значение изменений метеорологических факторов при занятиях физкультурой и спортом.

Практическое задание: гигиенические требования к окружающей среде и местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью; Гигиеническая оценка спортивного сооружения (спортивный зал, плавательный бассейн, легкоатлетический манеж, открытая спортивная площадка).

Формы текущего контроля по теме: конспект, тест, коллоквиум (или контрольная работа).

Примерные тестовые задания

1. Повышенная запыленность воздуха в спортивном зале (более $0,15 \text{ мг/м}^3$) приводит ...

- А) к росту у занимающихся заболеваний дыхательных путей
- Б) росту нарушений состояния слизистой оболочки глаз
- В) загрязнению кожи
- Г) все варианты верны

2. Выберите правильную схему обработки воды на водопроводной станции:

- А) отстаивание → обеззараживание → фильтрация → коагуляция
- Б) коагуляция → отстаивание → фильтрация → обеззараживание
- В) отстаивание → коагуляция → фильтрация → обеззараживание
- Г) фильтрация → коагуляция → обеззараживание → отстаивание

3. Какие из перечисленных заболеваний могут передаваться через почву?

- А) гельминтозы
- Б) малярия
- В) бешенство
- Г) сибирская язва

4. Промышленные предприятия располагаются по отношению к спортивным сооружениям (с учетом розы ветров) ...

- А) с севера

- Б) с юга, юго-востока
- В) с наветренной стороны
- Г) с подветренной стороны

5. Что понимается под коэффициентом естественной освещенности?

- А) отношение площади остекленной поверхности окон к площади пола
- Б) отношение освещенности на улице к освещенности на рабочем месте, выраженное в %
- В) отношение площади пола к площади остекленной поверхности окон
- Г) отношение освещенности на рабочем месте к освещенности на улице, выраженное в %

6. Укажите норму коэффициента аэрации для спортивного зала:

- А) 1/4 - 1/5
- Б) 1/6 - 1/8
- В) 1/30 – 1/50
- Г) 1/20 – 1/30

7. Нормы водопотребления – это ...

А) количество воды в литрах, необходимое человеку в сутки для удовлетворения физиологических потребностей

Б) количество воды в литрах, необходимое человеку для удовлетворения санитарно-гигиенических потребностей

В) количество воды в литрах, необходимое человеку для обеспечения личной гигиены и закаливания

Г) количество воды в литрах, приходящееся на человека в сутки

8. Выберите правильную схему последовательности расположения почвенных слоев:

- А) пахотный → подпочва → материнская порода
- Б) подпочва → пахотный → материнская порода
- В) материнская порода → пахотный → подпочва
- Г) материнская порода → подпочва → пахотный

9. Санитарные нормы и правила рекомендуют расположение школьного спортивного зала:

- А) на 3 этаже
- Б) на 2 этаже
- В) на 1 этаже
- Г) все варианты верны

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха.
2. Гигиеническое значение радиоактивности воздушной среды.
3. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.
4. Гигиеническая характеристика запыленности воздуха.
5. Гигиеническая оценка бактериальных загрязнений воздуха и их эпидемиологическое значение.
6. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране воздушной среды в Российской Федерации (планировочные, технические и санитарно-технические, организационные).

Тема 5. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.

Содержание учебного материала: значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности; гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях; калорийность пищи; пищевые вещества; гигиеническое значение жиров; гигиеническое значение углеводов; гигиеническое значение витаминов; гигиеническое значение минеральных веществ; гигиеническое значение пищевых волокон и содержание их в различных продуктах.

Практическое занятие: составление суточного рациона на основе оценки пищевого рациона по калорийности. Определение основного и общего обмена веществ.

Самостоятельная работа: изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку. Составление расхода и потребления энергии спортсменов различных специализаций.

Формы текущего контроля по теме: конспект, тест.

Примерные тестовые задания

1. Рациональное питание в спортивной практике подразумевает (выберите не менее двух вариантов ответов):

А) достаточную, адекватную потребностям энергетическую ценность рациона питания спортсмена в результате поступления белков, жиров, углеводов

Б) соблюдение соответствия ферментного набора химической структуре пищи

В) оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ

Г) оптимальный режим питания

2. Пищевая ценность овощей и фруктов обусловлена (выберите не менее двух вариантов ответов):

А) высоким содержанием белков растительного происхождения

Б) хорошими органолептическими свойствами

В) содержанием минеральных веществ

Г) содержанием витаминов

3. При занятиях физической культурой и спортом питание должно ... (выберите не менее двух вариантов ответов)

А) полностью возмещать расходуемое спортсменом количество энергии и пищевых веществ

Б) способствовать повышению его специальной спортивной работоспособности

В) ускорять восстановительные процессы после тренировок или соревнований

Г) способствовать понижению уровня молочной кислоты в крови

4. Биологическая ценность белков в питании юного спортсмена состоит в том, что они ... (выберите не менее двух вариантов ответов)

А) обеспечивают рост и развитие организма

Б) являются источником энергии

В) являются источником полиненасыщенных жирных кислот

Г) повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям

5. Недостаток витамина А в питании спортсмена вызывает (выберите не менее двух вариантов ответов):

А) снижение прочности костей

Б) замедление роста организма

В) куриную слепоту

Г) снижение свертываемости крови

6. Сбалансированность питания в спортивной практике подразумевает (выберите не менее двух вариантов ответов):

А) достаточную, адекватную потребностям ценность пищевого рациона в результате поступления белков, жиров и углеводов

Б) соблюдение соответствия ферментного набора химической структуре пищи

В) оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ

Г) оптимальный режим питания

7. Пищевая ценность кисломолочных продуктов обусловлена (выберите не менее двух вариантов ответов):

А) хорошей усвояемостью

Б) высоким содержанием молочной кислоты

В) содержанием фосфора и кальция

Г) содержанием витаминов группы В

8. В суточном пищевом рационе спортсмена должно содержаться на

1 кг массы тела (выберите не менее двух вариантов ответов):

- А) 3-3,5 г белка, 3-3,5 г жира, 10-12 г углеводов
- Б) 2-2,5 г белка, 1,6-2,3 г жира, 8-12 г углеводов
- В) 1-1,5 г белка, 2-2,3 г жира, 12-15 г углеводов
- Г) 2-2,5 г белка, 1,6-2,3 г жира, 10-12,5 г углеводов

9. Биологическая ценность углеводов в питании юного спортсмена состоит в том, что они ... (выберите не менее двух вариантов ответов)

- А) являются структурными элементами клеток и тканей
- Б) являются источником энергии
- В) играют защитную роль для внутренних стенок полых органов желудочно-кишечного тракта

Г) являются источником аминокислот

10. Недостаток витамина С в питании спортсмена вызывает (выберите не менее двух вариантов ответов):

- А) снижение эластичности капилляров
- Б) снижение прочности костей
- В) заболевание «цинга»
- Г) заболевание «бери-бери»

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Гигиеническая характеристика различных пищевых добавок и биокорректоров.
2. Вредные пищевые добавки.
3. Генетически модифицированные пищевые продукты.
4. Пищевые рационы и режим питания
5. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий.
6. Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день.
7. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде.
8. Режим питания и усвояемость пищи.
9. Режим питания при различных видах деятельности.

Тема 6. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.

Содержание учебного материала: гигиена физического воспитания детей и подростков; двигательная активность как гигиенический фактор; структура двигательной активности; гигиенические нормы и принципы нормирования двигательной активности; причины и профилактика явлений гипо- и гиперкинезии у детей и подростков.

Практическое занятие: гигиена образовательной деятельности детей и подростков. Определение двигательной активности методом хронометража по МПК и по ЧСС.

Самостоятельная работа: изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку. Работа с учебными таблицами, расписанием учебных занятий в школах различного типа.

Формы текущего контроля по теме: конспект, тест, реферат, коллоквиум (или контрольная работа).

Примерные тестовые задания

1. Укажите оптимальные параметры микроклимата спортивного зала:
 - А) температура 18-20⁰С, влажность 20-40 %, скорость движения воздуха 0,2 – 0,4 м/с
 - Б) температура 20-24⁰С, влажность 30-70 %, скорость движения воздуха 0,5 – 0,7 м/с
 - В) температура 15-17⁰С, влажность 40-60 %, скорость движения воздуха 0,2 – 0,4 м/с
 - Г) температура 12-14⁰С, влажность 70-80 %, скорость движения воздуха 0,1 – 0,2 м/с
2. Фазы интенсивного роста организма отмечаются в следующие периоды:
 - А) 0-1 год, 6-7 лет, 11-15 лет
 - Б) 1-3 года, 8-10 лет, 10-15 лет

В) 1-3 года, 6-7 лет, 11-15 лет

Г) 0-1 год, 4-6 лет, 16-17 лет

3. Для гигиенической оценки урока физической культуры используют следующие показатели (выберите не менее двух вариантов ответов):

А) общая продолжительность и структура урока

Б) содержание урока

В) общая и моторная плотность урока

Г) показатели реакции организма на физическую нагрузку

4. Наиболее высокая работоспособность у учащихся средних и старших классов приходится на:

А) 1-2-3 уроки

Б) 2-3-4 уроки

В) 3-4-5 уроки

Г) 4-5-6 уроки

5. Регулярные занятия физическими упражнениями в среднем возрасте направлены на (выберите не менее двух вариантов ответов):

А) укрепление здоровья, сдерживание процессов инволюции

Б) участие в соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов

В) повышение профессионально-прикладной физической подготовки

Г) использование физических упражнений в качестве лечебных и профилактических средств различных заболеваний

6. Что понимается под световым коэффициентом:

А) отношение освещенности на улице к освещенности на рабочем месте, выраженное в %

Б) отношение площади остекленной поверхности окон к площади пола

В) отношение освещенности на рабочем месте к освещенности на улице, выраженное в %

Г) отношение площади пола к площади остекленной поверхности окон

7. Укажите норму воздушного куба для спортивного зала:

А) 24-32 м³

Б) 3,75-4,5 м³

В) 12-15 м³

Г) 18-24 м³

8. Укажите оптимальные параметры микроклимата классной комнаты:

А) температура 18-20⁰С, влажность 40-60 %, скорость движения воздуха 0,2 – 0,4 м/с

Б) температура 16-18⁰С, влажность 30-70 %, скорость движения воздуха 0,1 – 0,2 м/с

В) температура 20-24⁰С, влажность 30-40 %, скорость движения воздуха 0,5 – 1 м/с

Г) температура 12-14⁰С, влажность 70-80 %, скорость движения воздуха 0,1 – 0,2 м/с

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений.

2. Влияние физических упражнений на биологическое созревание и физическое развитие.

3. Отрицательное влияние на здоровье нерациональных форм занятий физическими упражнениями.

4. Предупреждение избыточного утомления и переутомления.

5. Гигиеническая характеристика и методика проведения утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток, урока физического воспитания, школьных перемен, прогулок, экскурсий, туристических походов

Тема 7. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

Содержание учебного материала: основные положения применения гигиенических и восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы; гигиеническая характеристика гидропроцедур, паровых и суховоздушных бань, тепловых камер, ультрафиолетовых облучений и аэризации;

гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановительные процессы и стимулирующих работоспособность.

Практическое занятие:

1. Исследование восстановления работоспособности после повторных нагрузок.
2. Исследование процессов утомления при выполнении динамической и статической работы.

Самостоятельная работа: составление отчета по выполнению мышечной работы различной интенсивности.

Формы текущего контроля по теме: конспект, реферат, тест, коллоквиум (или контрольная работа).

Примерные тестовые задания

1. Утомление это - ...
 - А) патологический процесс, возникающий после длительной, напряженной работы
 - Б) закономерность индивидуального развития
 - В) нормальный физиологический процесс, возникающий после длительной, напряженной работы
 - Г) ритмическое изменение деятельности систем организма
2. Микроклимат парной бани характеризуется:
 - А) температура воздуха 70-90⁰С, влажность 5-15%
 - Б) температура воздуха 45-60⁰С, влажность 75-100%
 - В) температура воздуха 45-60⁰С, влажность 5-15%
 - Г) температура воздуха 70-90⁰С, влажность 75-100%
3. Активный отдых в зоне зеленых насаждений в восстановительный период способствует:
 - А) возврату крови к сердцу
 - Б) повышению возможностей дыхательной системы организма
 - В) противостоянию заболеваниям
 - Г) все представленные утверждения соответствуют действительности
4. Фазы интенсивного развития организма отмечаются в следующие периоды:
 - А) 1-3 года, 7-10 лет, 15-17 лет
 - Б) 0-1 год, 6-7 лет, 11-15 лет
 - В) 0-1 год, 4-6 лет, 10-15 лет
 - Г) 1-3 года, 4-6 лет, 11-15 лет
5. Для гигиенической оценки тренировочного занятия используют следующие показатели (выберите не менее двух вариантов ответов):
 - А) содержание занятия
 - Б) показатели реакции организма на физическую нагрузку
 - В) общая и моторная плотность занятия
 - Г) общая продолжительность и структура занятия
6. Дни недели с высокими показателями умственной и физической работоспособности при однофазной недельной динамике работоспособности:
 - А) понедельник – вторник
 - Б) вторник – среда
 - В) среда – четверг
 - Г) четверг – пятница
7. Регулярные занятия физическими упражнениями в пожилом возрасте направлены на (выберите не менее двух вариантов ответов):
 - А) укрепление здоровья, сдерживание процессов инволюции
 - Б) участие в соревнованиях с целью достижения высоких спортивных результатов
 - В) повышение профессионально-прикладной физической подготовки

Г) использование физических упражнений в качестве лечебных и профилактических средств различных заболеваний

8. Работоспособность – это ...

А) способность человека развивать максимум энергии с экономным использованием ее для качественного выполнения физической или умственной работы

Б) способность к быстрому выполнению физической или умственной работы

В) способность к качественному выполнению физической или умственной работы

Г) способность организма быстро восстанавливаться после продолжительной и интенсивной физической или умственной работы

Вопросы для подготовки к текущей аттестации по теме:

1. Содержание понятия «система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов».

2. Цель создания системы, её значение для увеличения эффективности спортивной подготовки и сохранения здоровья занимающихся.

3. Структура этой системы.

4. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.

5. Гигиенические требования к социальной среде, условиям трудовой и учебной деятельности.

Тема 8. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание учебного материала: система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов; задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов; комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов; создание оптимальных социально-гигиенических условий среды для спортсменов (родители, друзья, товарищи, спортивный и учебный коллектив и др.); психогигиена; гигиенические требования к месту проведения сбора, составлению суточного режима, бытовых условий, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий.

Практическое занятие: особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности: легкой, плавании, спортивных, гимнастике, спортивной борьбе, боксе, тяжелой атлетике, конькобежном спорте, лыжном спорте

Самостоятельная работа:

Изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку;

Написание реферата (презентации).

Формы текущего контроля по теме: конспект, реферат.

Примерная тематика рефератов по дисциплине

«Гигиена физического воспитания и спорта»

Тематика рефератов.

1. Гигиена массовой физической культуры и спорта, ее задачи.

2. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.

3. Биологические факторы внешней среды и их влияние на организм спортсмена.

4. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.

5. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме.

6. Социальное и биологическое значение вредных привычек.

7. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.

8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания.

9. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
11. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
12. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
13. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
14. Профилактика и коррекция избыточного веса.
15. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ.
16. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста.
17. Гигиеническая характеристика различных занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.
18. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований.
19. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
20. Влияние физических нагрузок на женский организм.
21. Коррекция климатогеографической адаптации спортсменов.
22. Личная гигиена и питание пловцов.
23. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов.
24. Сбалансированное питание как важнейший фактор сохранения и укрепления здоровья.
25. Основные гигиенические требования к уровню освещенности открытых плоскостных спортивных сооружений.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и практические занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация учебного процесса предусматривает применение инновационных форм учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций).

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении. Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические задания и т.п. Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические занятия предоставляют студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения, сформировать определенные навыки и умения и т.п.

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной

К выполнению заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например, подготовка докладов; написание рефератов).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, компетенций.

Система оценки качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, промежуточная аттестация обучающихся - оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение семестра.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых знаний, умений и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение семестра.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Изучение дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» требует наличия специализированного кабинета гигиены с набором таблиц, приборов по гигиене воздуха, воды, освещенности.

Оборудование учебного кабинета:

Экран настенно-потолочный

Мультимедиа-проектор

Проектор NEC VT 480

Технические средства обучения: аудио-, видео-, проекционная аппаратура, экран настенный, учебные видеофильмы, средства программного обучения и контроля знаний. компьютер, мультимедийное оборудование (видеопроектор).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

Основная литература:

1 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С. А. Полиевский. — М.: Издательский центр «Академия», 2014 — 272 с. — (Сер. Бакалавриат).

2. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В.А. Елифанов. – 2-е изд. перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016 – 528с.: ил.

Дополнительная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - СПб: СпецЛит, 2013. - 256 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833&sr=1>.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Рабочая тетрадь и материалы для самостоятельной работы студентов по возрастной анатомии, физиологии и гигиене: методические рекомендации для студентов / Морозова М.А., Н.И. Кадочникова, М.Л. Сазанова, Е.В. Свиная. - Киров: Изд-во ВятГГУ, 2014. – 97 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [Электронный ресурс] /-Режим доступа <https://www.vyatsu.ru/nash-universitet/obrazovatel'naya-deyatel-nost/kolledzh/49-02-01-fizicheskaya-kul-tura.html>

Перечень электронно-библиотечных систем (ресурсов) и баз данных для самостоятельной работы

Используемые сторонние электронные библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
2. ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
3. ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)
4. ЭБС «Библиокомплектатор» (<http://www.bibliocomplectator.ru/>)
5. ЭБС «ЮРАЙТ» (<http://biblio-online.ru>)
6. Свободный каталог периодики библиотек России (<http://ucpr.arbicon.ru/>)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля для оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- четко и обоснованно формулировать сведения о физиологических особенностях человека с учетом влияния специфических спортивных нагрузок;- оценивать показатели физического развития, определять функциональные возможности организма человека;- предвидеть и по возможности снижать негативные влияния спорта физическое развитие, не допускать специфических спортивных травм. <p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- общетеоретические основы анатомии, физиологии и гигиены человека;- специфика влияния на организм человека систематических занятий физической культурой и спортом.	<p>Дифференцированный зачет в форме:</p> <ul style="list-style-type: none">- устного опроса- выполнения практических заданий

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«Гигиенические основы физической культуры и спорта»**

1. Общие положения

Формы и процедуры промежуточной аттестации по дисциплине разрабатываются преподавателями и доводятся до сведения обучающихся в течение первых двух месяцев от начала обучения.

Промежуточный контроль по учебной дисциплине осуществляется в форме дифференцированного зачета.

Дифференцированный зачет проводится в виде устного ответа на теоретические вопросы, выполнения практических заданий.

2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

2.1 Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

Цель процедуры:

Целью промежуточной аттестации по учебной дисциплине является оценка уровня усвоения обучающимися знаний и освоения умений в результате изучения учебной дисциплины.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину. В случае, если обучающийся не прошел процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины за счет часов, отведенных на изучение дисциплины, но до начала экзаменационной сессии (если экзаменационная сессия предусмотрена графиком учебного процесса). В противном случае, директором колледжа составляется и утверждается индивидуальный график прохождения промежуточной аттестации для каждого обучающегося.

Требования к помещениям материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к кабинету для проведения процедуры и необходимости специализированных материально-технических средств определяются преподавателем, ведущим дисциплину.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину.

Требования к фонду оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем разрабатывается фонд оценочных средств для оценки знаний и умений, который включает примерные вопросы открытого типа, задачи, из перечня которых формируются варианты заданий. Варианты заданий рассматриваются на соответствующих цикловых комиссиях и утверждаются заместителем директора колледжа по учебной работе. Количество вопросов в варианте определяется преподавателем самостоятельно в зависимости от вида заданий.

Описание проведения процедуры:

Каждый обучающийся должен в меру имеющихся знаний и умений выполнить предложенные задания в установленное преподавателем время. При этом продолжительность проведения процедуры не должна превышать двух академических часов. Контрольная работа выполняется в письменной форме, как правило, в течение одного академического часа и сдается на проверку преподавателю.

Шкалы оценки результатов проведения процедуры:

Результаты проведения дифференцированного зачета проверяются преподавателем и оцениваются с применением четырехбалльной шкалы в соответствии с критериями оценки.

3. Контроль и оценка образовательных результатов

Для контроля и оценки образовательных результатов по учебной дисциплине разрабатываются контрольно-измерительные материалы, которые позволяют оценить все предусмотренные рабочей программой умения и знания.

3.1. Показатели оценки образовательных результатов

Образовательные результаты (знания)	Показатели оценки результата
Общетеоретические основы анатомии, физиологии и гигиены человека.	Понимание санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта. Представление об анатомическом строении и функциях органов и систем организма человека, закономерностях психического, физического развития и особенностях их проявления в разные возрастные периоды. Анализ методов оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся. Определять экологические риски, как фактор воздействия на человека.
Специфика влияния на организм человека систематических занятий физической культурой и спортом.	Анализировать технологии педагогического контроля и коррекции, средства и методы управления состоянием человека. Определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, влияющих на функциональное и моторное состояние человека. Формулировать способы нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.

Образовательные результаты (умения)	Показатели оценки результата
Четко и обоснованно формулировать сведения о физиологических особенностях человека с учетом влияния специфических спортивных нагрузок.	Построение тренировочного занятия с учетом особенностей функционирования систем организма, в том числе при отклонении в состоянии здоровья. Расчет нормативных показателей состояния организма. Разработка диагностического аппарата для определения функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.
Оценивать показатели физического развития, определять функциональные возможности организма человека.	Вычислять состояние организма по данным физиометрии. Оценивать и интерпретировать результаты анализов и тестирований. Поиск и выбор способов получения информации о состоянии организма. Показ рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники.
Предвидеть и по возможности снижать негативные влияния спорта на физическое развитие,	Поиск и выбор оценки состояния организма, в том числе при отклонениях в состоянии здоровья. Поиск и выбор приемов и средств для устранения ошибок в

не допускать специфических спортивных травм.	<p>построении движений, создания условий для самоанализа и совершенствования.</p> <p>Поиск и выбор способов использования в процессе спортивной подготовки средств и методов профилактики травматизма и заболеваний.</p> <p>Подготовка материала по умению организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся.</p>
--	---

3.2. Перечень вопросов для контроля знаниевых образовательных результатов

Проверяемые образовательные результаты (знания)	Примерные вопросы для контроля в соответствии с уровнем освоения
Общетеоретические основы анатомии, физиологии и гигиены человека.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предмет и задачи дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта». Методы гигиенических исследований. 2. Исторические этапы гигиенической науки, выдающиеся ученые спортивной гигиены. 3. Гигиенические основы суточного режима. Понятие охранительного режима. Особенности режима спортсменов разных специализаций. 4. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви. 5. Гигиеническое значение закаливания, физиологический механизм. Основные принципы закаливания. Виды закаливания. Чем опасно переохлаждение? 6. Закаливание воздухом, гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. 7. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка различных водных процедур. 8. Закаливание солнцем. Биологическое значение солнечной радиации. Гигиеническая характеристика, воздействие солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн. Гигиенические требования к устройству соляриев. 9. Гигиенические критерии рационального питания. 10. Гигиеническая характеристика шума. Методы борьбы с повышенным шумом в спортивной практике (мотоспорт, стрелковые тир). 11. Гигиенические особенности питания юных спортсменов. 12. Гигиенические особенности питания спортсменов на дистанции, перед и во время соревнований. 13. Структура здорового образа жизни и его элементы. Основные пути формирования и здорового образа жизни. 14. Значение правил личной гигиены. Правила ухода за телом, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии. 15. Значение правил личной гигиены. Правила ухода за телом, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии. 16. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Определение концентрации CO₂. Гигиенические

	<p>нормы.</p> <p>17. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.</p> <p>18. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды. Органолептические (физические) свойства, минеральный состав. Гигиенические требования к питьевой воде.</p> <p>19. Гигиеническая характеристика источников и систем водоснабжения.</p> <p>20. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр, их определение. Методы очистки и обеззараживания воды (физические и химические).</p> <p>21. Гигиеническая характеристика жесткости воды и ее значение. Методы устранения повышенной жесткости.</p>
<p>Специфика влияния на организм человека систематических занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>1. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений, характеристика различных систем отопления.</p> <p>2. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений, характеристика различных систем вентиляции. Методы определения эффективности работы систем вентиляции. Нормативные показатели. Кондиционирование воздуха, устройство и значение кондиционера.</p> <p>3. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям, роль зеленых насаждений.</p> <p>4. Гигиенические требования к открытым и закрытым искусственным бассейнам.</p> <p>5. Гигиенические требования к различным формам физического воспитания и их особенности у детей и подростков.</p> <p>6. Восприимчивость и иммунитет. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний. Роль занятий физической культурой и спортом в укреплении иммунных свойств организма.</p> <p>7. Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников, школьников. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.</p> <p>9. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.</p> <p>10. Общая характеристика дополнительных гигиенических факторов, применяемых в спорте с целью улучшения восстановления и повышения работоспособности.</p> <p>11. Гигиенические требования к спортивным сооружениям по избранному виду спорта и создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды.</p> <p>12. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта (особенности режима, нормирование нагрузок, питания, требования к одежде и обуви, к местам проведения занятий и др.).</p> <p>13. Гигиеническое значение температуры и влажности</p>

	<p>воздуха. Методы и единицы измерения. Гигиенические нормы.</p> <p>14. Гигиеническая характеристика плавания.</p> <p>15. Гигиеническая характеристика спортивных игр.</p> <p>16. Гигиеническая характеристика гимнастики.</p> <p>17. Гигиеническая характеристика спортивной борьбы.</p> <p>18. Гигиеническая характеристика бокса.</p> <p>19. Гигиеническая характеристика тяжелой атлетики.</p> <p>20. Гигиеническая характеристика конькобежного спорта.</p> <p>21. Гигиеническая характеристика лыжного спорта.</p>
--	--

3.2.1. Перечень заданий для контроля умения образовательных результатов

Проверяемые образовательные результаты (умения)	Примерные практические задания для контроля в соответствии с уровнем освоения
<p>Четко и обоснованно формулировать сведения о физиологических особенностях человека с учетом влияния специфических спортивных нагрузок.</p>	<p>Определить основные этапы в развитии гигиены.</p> <p>Дать характеристику истории гигиены как науки.</p> <p>Дать сравнительную характеристику развития гигиены в различные исторические эпохи.</p> <p>Определить роль российских ученых в развитии гигиенической науки</p> <p>Выявить роль ученых в развитии гигиены физического воспитания и спорта</p>
<p>Оценивать показатели физического развития, определять функциональные возможности организма человека.</p>	<p>Исследовать показатели АД у спортсменов различных специализаций</p> <p>Определить и оценить внешние показатели работы ССС</p> <p>Определить развитие системы дыхания (проба Розенталя)</p> <p>Оценить время задержки дыхания на выдохе.</p> <p>Оценить время задержки дыхания на вдохе.</p> <p>Определить и оценить показатели внешнего дыхания.</p> <p>Дать характеристику фаз ОАС.</p> <p>Охарактеризовать методы определения развития мышечной системы.</p> <p>Подобрать оборудование и инвентарь для занятий гимнастикой.</p> <p>Определить величину физической нагрузки для учащихся младших классов.</p> <p>Провести анкетирование среди учащихся старших классов.</p> <p>Разработать план-конспект одного из внеклассных мероприятий.</p> <p>Определить физиологическую кривую занятия физическими упражнениями.</p> <p>Провести инвентаризацию сохранности спортивного оборудования на школьном стадионе.</p> <p>Разработать и оформить наглядную агитацию по проведенному спортивному мероприятию.</p> <p>Составить план конспект одного из тренировочных занятий по избранному виду спорта.</p> <p>Составить план конспект одного из тренировочных занятий по избранному виду спорта для учащихся</p>

	<p>начальных классов. Обобщить опыт работы преподавателя по организации внеклассной работы..</p>
<p>Предвидеть и по возможности снижать негативные влияния спорта на физическое развитие, не допускать специфических спортивных травм.</p>	<p>Определить показатели воздушной среды в спортивных сооружениях. Выявить оптимальные показатели для занятий физической культурой и спортом. Дать характеристику показателей теплового режима спортивного зала. Определить оптимальные показатели воздушной среды для занятий легкой атлетикой. Определить оптимальные показатели воздушной среды для занятий спортивными играми. Выявить особенности освещения спортивных залов. Разработать карту санитарного обследования спортивного зала.</p>

3.2.2. Критерии оценки образовательных результатов

1. Шкала оценки устных ответов

Критерии	Качественная оценка образовательных результатов.	
	балл (отметка)	вербальный аналог
<p>Тема раскрыта в полном объеме, высказывания связные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры, сделаны выводы. Ответы на вопросы даны в полном объеме или вопросы отсутствуют.</p>	5	отлично
<p>Тема раскрыта не в полном объеме, высказывания в основном связные и логичные, использована научная лексика, приведены примеры, сделаны выводы. Ответы на вопросы сигнализируют о наличии проблемы в понимании темы.</p>	4	хорошо
<p>Тема раскрыта недостаточно, высказывания несвязные и нелогичные. Научная лексика не использована, примеры не приведены, выводы отсутствуют. Ответы на вопросы в значительной степени зависят от помощи со стороны преподавателя.</p>	3	удовлетворительно
<p>Тема не раскрыта. Логика изложения, примеры, выводы и ответы на вопросы отсутствуют.</p>	2	не удовлетворительно

1. Шкала оценки модельных ответов

Критерии	Качественная оценка образовательных результатов.	
	балл (отметка)	вербальный аналог
Задание выполнено в соответствии с	5	отлично

модельным ответом		
В задании допущен один -два недочета и (или) одна ошибка	4	хорошо
В задании допущено несколько недочётов и две ошибки	3	удовлетворительно
В задании допущено несколько недочетов и более двух ошибок	2	не удовлетворительно