Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.08.2024 12:15:56
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ"
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б24Фо(4г)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 28
самостоятельная работа 80

Виды контроля в семестрах:
экзамены 4

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**4(2.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	10	10	10	10
Практические	18	18	18	18
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	80	80	80	80
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

Попова Наталья Борисовна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 26.04.2024 протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 25.06.2024 г. № 11

Зав. кафедрой Воеводина Т.М

Начальник УОП

 _____Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся знаний, исследовательских и практических умений по организации физического воспитания различных групп населения на основе современных гигиенических принципов и норм

Задачи изучения дисциплины:

– использование полученных знаний о санитарно-гигиенических основах деятельности в области физической культуры в профессиональной деятельности;

– овладение практическими навыками применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом;

– овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения;

в области научно-исследовательской деятельности:

– изучение научного обоснования и гигиенических нормативов, правил и мероприятий по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;

– изучение научного обоснования нормативов, правил и мероприятий по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.04

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале ранее изученных дисциплинах:

Теория и методика физической культуры и спорта

Анатомия человека

Физиология человека

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта

Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде

Производственная практика (педагогическая практика)

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.1. Знает общие теоретико-методические основы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации на ведение здорового образа жизни.

Знает:
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- гигиенические средства восстановления;
- гигиенические принципы закаливания;
- методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах;
- значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности;
- понятие «пищевой статус».

ОПК-6.2. Умеет использовать накопленные знания в области физической культуры и спорта для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Умеет:
- устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий;
- составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания;
- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;
- использовать навыки соблюдения личной гигиены;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся.

ОПК-6.3. Имеет опыт планирования и проведения мероприятий по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Имеет опыт: владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки.

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-7.1 Знает общие требования по соблюдению техники безопасности, по профилактике травматизма и оказания первой доврачебной помощи.

Знает:
- требования техники безопасности при организации тренировочного процесса;
- основные способы, формы, средства и приемы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе;
- санитарные и гигиенические требования к местам проведения тренировочного процесса;
- современные подходы к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе;
- инновационные подходы к процессу организации охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе.

ОПК-7.2. Умеет соблюдать общие требования по соблюдению техники безопасности, применять меры по профилактике травматизма и оказывать первую доврачебную помощь

Умеет:
- использовать гигиенические требования к построению тренировочного процесса;
- осуществлять мероприятия, направленные на профилактику травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-7.3. Имеет опыт проведения мероприятий по соблюдению техники безопасности при проведении тренировочных занятий, применения методик спортивного массажа и оказания первой доврачебной помощи

Имеет опыт:
- методами санитарно-гигиенической оценки спортивных сооружений;
- навыками соблюдения техники безопасности при организации тренировочного процесса;
- способами, формами, средствами и приемами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе;
- навыками активной защиты жизни и здоровья обучающихся при возникновении чрезвычайных ситуаций в учебно-воспитательном процессе;
- методиками, направленными на профилактику травматизма;
- способами оказания первой доврачебной помощи занимающимся;
- современными технологиями защиты жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности			
1.1	Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки /Лек/	4	2	2
1.2	Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки /Пр/	4	2	0
1.3	Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки /Ср/	4	12	0
1.4	Современные представления о здоровье спортсмена. Гигиена питания спортсменов /Лек/	4	2	0
1.5	Современные представления о здоровье спортсмена /Пр/	4	4	2
1.6	Современные представления о здоровье спортсмена /Ср/	4	12	0
1.7	Гигиена питания спортсменов /Пр/	4	2	0
1.8	Гигиена питания спортсменов /Ср/	4	10	0
1.10	Гигиеническое обеспечение организации тренировочного процесса /Лек/	4	2	0
1.11	Гигиеническое обеспечение организации тренировочного процесса /Пр/	4	4	2
1.12	Гигиеническое обеспечение организации тренировочного процесса /Ср/	4	12	0
1.13	Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок /Лек/	4	2	0
1.14	Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок /Пр/	4	2	0
1.15	Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок /Ср/	4	12	0
1.16	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности /Лек/	4	2	0
1.17	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью /Пр/	4	2	0
1.18	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью /Ср/	4	12	0
1.19	Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности /Пр/	4	2	0
1.20	Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности /Ср/	4	10	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

4 семестр, 5 лекций, 9 практических занятий

Раздел 1. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Лекция № 1 (2 часа)

Гигиена физического воспитания как отрасль медицинской науки

Вопросы и задания:

1. Определение гигиены как науки. Цель и задачи гигиены, разделы гигиены.
2. Гигиена физического воспитания и спорта. История развития гигиены.
3. Цель и основные задачи гигиены физического воспитания и спорта.
4. История развития гигиены физического воспитания и спорта в России.
5. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Гигиена физического воспитания как отрасль медицинской науки

Вопросы и задания:

1. Дайте определение цели и задачам гигиены.
2. Опишите разделы гигиены.
3. Подготовьте сообщение по истории развития гигиены.
4. Дайте определение гигиены физического воспитания и спорта как науки.
5. Сформулируйте основную цель и задачи гигиены физического воспитания и спорта.
6. Подготовьте сообщение по истории развития гигиены физического воспитания и спорта в России.
7. Сформулируйте гигиеническое значение физического воспитания и спорта.

Лекция № 2 (2 часа)

Современные представления о здоровье спортсмена

Вопросы и задания:

1. Понятие здоровья. Сущность и содержание понятий «здоровье» и «ЗОЖ».
2. Виды и критерии здоровья. Группы здоровья, основные компоненты здоровья их характеристика.
3. Группы здоровья для занятий физической культурой и спортом и их характеристика.
4. Физическое развитие детей и подростков.

Гигиена питания спортсменов

Вопросы и задания:

1. Понятие о сбалансированном питании.
2. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных веществ.
3. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом.
4. Общие гигиенические требования к режиму питания.
5. Общие гигиенические требования к режиму питания.
6. Особенности питания и режим питания при занятиях физической культурой и спортом.
7. Особенности питания в дни соревнований
8. Особенности питания в различные циклы тренировочного процесса

Практические занятия № 2-3 (4 часа)

Современные представления о здоровье спортсмена

Вопросы и задания:

1. Сформулируйте определение понятия здоровья. Определите сущность и содержание понятий «здоровье» и «ЗОЖ».
2. Дайте характеристику видам и критериям здоровья.
3. Перечислите группы здоровья и дайте им характеристику.
4. Дайте понятие "физическое развитие","физическое здоровье" детей и подростков.
5. Факторы и причины заболеваемости спортсменов

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Гигиена питания спортсменов

Вопросы и задания:

1. Перечислите основные принципы рационального питания.
2. Перечислите основные компоненты суточного расхода энергии
3. Назовите методы определения основного обмена
4. Рассчитать величину основного обмена с помощью расчетных и табличных методов
5. Рассчитать расход энергии, связанный со специфически-динамическим действием пищи
6. Рассчитать расход энергии хронометражным методом

Лекция № 3 (2 часа)

Гигиеническое обеспечение организации тренировочного процесса

Вопросы и задания:

1. Основные гигиенические требования к организации тренировочного процесса
2. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.
3. Гигиенические особенности физкультурно-оздоровительных занятий в среднем и в пожилом возрасте.
4. Гигиенические требования к технике безопасности при занятиях спортом.
5. Медицинское сопровождение занятий спортом и соревнований

Практические занятия № 5-6 (4 часа)

Гигиеническое обеспечение организации тренировочного процесса

Вопросы и задания:

1. Опишите основные гигиенические требования к организации тренировочного процесса.
2. Сформулируйте основные гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом.
3. Сформулируйте основные гигиенические требования к технике безопасности при занятиях ФКиС.
4. Медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревнований.

Лекция № 4 (2 часа)

Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок

Вопросы и задания:

1. Классификация и виды тренировочных нагрузок.
2. Гигиенические требования нормирования физической нагрузки при различных формах занятий ФКиС.
3. Критерии внешних признаков утомления при занятиях ФКиС
4. Совместная работа врача и тренера.
5. Травматизм. Причины и профилактика травматизма на занятиях физической культуры

Практическое занятие № 7 (2 часа)

Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок

Вопросы и задания:

1. Дайте характеристику видам тренировочных нагрузок.
2. Сформулируйте основные гигиенические требования нормирования физической нагрузки.
3. Дайте характеристику различным формам занятий ФКиС.
4. Сформулируйте внешние признаки утомления при занятиях спортом
5. Проанализируйте физиологическую кривую тренировочного занятия по пульсу

Лекция № 5 (2 часа)

Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью

Вопросы и задания:

1. Понятие спортивное сооружение.
2. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
3. Общие гигиенические требования к крытым и открытым спортивным сооружениям.
4. Гигиенические требования к местам проведения занятий спортом и проведения соревнований.

Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности

Вопросы и задания:

1. Характеристика средств и методов восстановления.
2. Восстановительные процедуры в ФКиС.
3. Использование средств и методов восстановления в различных видах спорта.
4. Комплексное использование дополнительных гигиенических средств восстановления.

Практическое занятие № 8 (2 часа)

Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью

Вопросы и задания:

1. Сформулируйте основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
2. Сформулируйте основные гигиенические требования к крытым и открытым спортивным сооружениям.
3. Сформулируйте основные гигиенические требования к местам проведения занятий физическими упражнениями и спортом.
4. Заполните протокол гигиенической оценки мест занятий физическими упражнениями и спортом

Практическое занятие № 9 (2 часа)

Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности

Вопросы и задания:

1. Дайте характеристику средствам и методам восстановления спортивной работоспособности.
2. Подготовьте сообщение о применении средств и методов восстановления в различных видах спорта.
3. Опишите комплексное использование дополнительных гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продуктыдеятельности
1	Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки	Составление терминологического словаря	Конспект
2	Современные представления о здоровье спортсмена	Работа с методической литературой	Терминологический словарь Тесты
		Составление терминологического словаря по дисциплине	
		Составление тестовых заданий по темам и эталонов ответов к ним	
3	Гигиена питания спортсменов	Составление доклада Значение соблюдение рационального режима Уход за телом Гигиена одежды и обуви	Доклад

		Закаливание Вредные привычки	
4	Гигиеническое обеспечение организации тренировочного процесса	Работа с методической литературой Составление терминологического словаря по дисциплине Составление тестовых заданий по темам и эталонов ответов к ним	Терминологический словарь Тесты
5	Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок	Технология составления меню спортсмена	Конспект
6	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Составить протокол-карту обследования спортивного зала	Протокол-карта
7	Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности		

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки Современные представления о здоровье	Подготовка реферата и выступление на практическом занятии	реферат
		Подготовка презентации и ее демонстрация	презентация
		Сообщение по разделам дисциплины	сообщение
2	Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок	Подготовка реферата и выступление на практическом занятии	Реферат Презентация сообщение
		Подготовка презентации и ее демонстрация	
		Сообщение по разделам дисциплины	
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Подготовка реферата и выступление на практическом занятии	Реферат Презентация сообщение
		Подготовка презентации и ее демонстрация	
		Сообщение по разделам дисциплины	

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие : [16+] /; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. –. 229 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014
Л1.2	Ляпин В.А.	Гигиеническая оценка питания: учебное пособие / В.А. Ляпин, Т.Н. Соломка, Е.В. Коваленко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - : табл. - Библиогр.: с. 71-72. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277202	Омск : Издательство СибГУФК, 2012.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Зименкова Ф.Н.	Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» : учебное пособие / Ф.Н. Зименкова. -. табл. - Библиогр.: с. 120-121.	Москва : Прометей, 2016. - 168 с

		URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354	
Л2.2	Корягина Ю.В.	Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта : учебное пособие / Ю.В. Корягина, В.Г. Тристан ; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра анатомии и физиологии. -. - 44 с. : схем., табл. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274606	Омск : Издательство СибГУФК, 2001
Л2.3	Ложкина Н.И.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Н.И. Ложкина, Т.М. Любошенко; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. -. - Ч. 2. - 272 с. : табл., схем., ил. ; URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274682	Омск : Издательство СибГУФК, 2013
Л2.4.	Любошенко Т.М.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. -. - Ч. 1. - 200 с. : табл., схем., ил. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274683	Омск: Издательство СибГУФК, 2012
Л2.5	Омаров Р.С.	Основы рационального питания : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. -. - 78 с. : ил. - Библиогр. в кн. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=273466	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014
Л2.6	Флянку И.П.	Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И.П. Флянку, Н.В. Семенова, Ф.И. Разгонов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. -. - 96 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 92-93. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335	Омск : Издательство СибГУФК, 2014

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.
Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.
Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Курс 2 Семестр 4

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»			
Текущий контроль по разделу:			
1.	Аудиторная работа	4	6
2.	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	16	28
3.	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	16	22
Контрольное мероприятие по разделу		20	20
Промежуточный контроль		56	100
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине		
	Итого	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Гигиена физического воспитания, как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни»			
1	Аудиторная работа	Работа обучающихся в ходе практических занятий Выполнить задания по разделам дисциплины 1. Перечислите основные принципы рационального питания. 2. Перечислите основные компоненты суточного расхода энергии 3. Назовите методы определения основного обмена 4. Рассчитать величину основного обмена с помощью расчетных и табличных методов 5. Рассчитать расход энергии, связанный со специфически-динамическим действием пищи 6. Рассчитать расход энергии хронометражным методом *Критерии оценки:* *2 балла* min - работа выполнена полностью. Обучающийся практически не владеет теоретическим материалом, допуская грубые ошибки, испытывает затруднения в формулировке собственных суждений, неспособен ответить на дополнительные вопросы; *3 балла max* - работа выполнена полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при описании теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы. Работа обучающихся в ходе практических занятий по темам. 1. Опишите основные гигиенические требования к организации тренировочного процесса. 2. Сформулируйте основные гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом.	1. Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки 2. Современные представления о здоровье спортсмена 3. Гигиена питания спортсменов 4. Гигиеническое обеспечение организации тренировочного процесса 5. Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок 6. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. 7. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности 8. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности Образовательные результаты: Знает: - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях

		3. Сформулируйте основные гигиенические требования к технике безопасности при занятиях ФКиС. 4. Медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревнований. 5. Дайте характеристику видам тренировочных нагрузок. 6. Сформулируйте основные гигиенические требования нормирования физической нагрузки. 7. Дайте характеристику различным формам занятий ФКиС. 8. Сформулируйте внешние признаки утомления при занятиях спортом 9. Проанализируйте физиологическую кривую тренировочного занятия по пульсу 10. Сформулируйте основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям. 11. Сформулируйте основные гигиенические требования к крытым и открытым спортивным сооружениям. 12. Сформулируйте основные гигиенические требования к местам проведения занятий физическими упражнениями и спортом. 13. Заполните протокол гигиенической оценки мест занятий физическими упражнениями и спортом 14. Дайте характеристику средствам и методам восстановления спортивной работоспособности. 15. Подготовьте сообщение о применении средств и методов восстановления в различных видах спорта. 16. Опишите комплексное использование дополнительных гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности. *Критерии оценки:* *2 балла* min - работа выполнена полностью. Обучающийся практически не владеет теоретическим материалом, допуская грубые ошибки, испытывает затруднения в формулировке собственных суждений, неспособен ответить на дополнительные вопросы; *3 балла max* - работа выполнена полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при описании теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы.	физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус». Умеет: - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - использовать навыки соблюдения личной гигиены; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся.
2. Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)			
2.1		Работа с методической литературой Составление терминологического словаря по темам 1. Сформулируйте определение понятия здоровья. Определите сущность и содержание понятий «здоровье» и «ЗОЖ». 2. Дайте характеристику видам и критериям здоровья. 3. Перечислите группы здоровья и дайте им характеристику 4. Дайте понятие "физическое развитие", "физическое здоровье" детей и подростков. 5. Факторы и причины заболеваемости спортсменов *Критерии оценки:* *1 балла* min	1. Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки Имеет опыт: владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки. Знает: - требования техники безопасности при организации тренировочного процесса;

		- задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, отсутствуют ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений, допуская незначительные ошибки на дополнительные вопросы; *2 балла max* - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при описании теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы.	- основные способы, формы, средства и приемы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе; - санитарные и гигиенические требования к местам проведения тренировочного процесса; - современные подходы к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе; - инновационные подходы к процессу организации охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе.
2.2		Составить словарь терминологических понятий по разделам дисциплины *Критерии оценки:* *2 балла* min – словарь составлен в произвольной форме, работа выполнена не в установленные сроки; *3 балла max* – словарь составлен в требуемой форме в установленные сроки, включены все термины, использовано несколько источников.	1. Гигиена питания спортсменов Образовательные результаты: Умеет: - использовать гигиенические требования к построению тренировочного процесса; - осуществлять мероприятия, направленные на профилактику травматизма; - оказывать первую доврачебную помощь.
2.3.		Составить тесты по разделам дисциплины *Критерии оценки:* *2 балла* min - имеются ошибки в тестовых заданиях и эталонах ответов; - содержание тестовых заданий не соответствует теме. – преобладают тестовые задания закрытого типа; *4 балла max* – соответствие содержания тестовых заданий теме; - включение в тестовые задания наиболее важной информации; - разнообразие тестовых заданий по уровням сложности; - наличие правильных эталонов ответов; - тесты представлены на контроль в срок.	1. Современные представления о здоровье Образовательные результаты: Умеет: - использовать гигиенические требования к построению тренировочного процесса; - осуществлять мероприятия, направленные на профилактику травматизма; - оказывать первую доврачебную помощь.
2.4		Работа обучающихся в ходе практических занятий. Выполнить задания по разделам дисциплины *1 балл* min - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, отсутствуют ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений, допуская незначительные ошибки на дополнительные вопросы; *2 балла max* - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при описании теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы.	Гигиеническое обеспечение организации тренировочного процесса Образовательные результаты: Имеет опыт: - методами санитарно-гигиенической оценки спортивных сооружений; - навыками соблюдения техники безопасности при организации тренировочного процесса; - способами, формами, средствами и приемами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе; - навыками активной защиты жизни и здоровья обучающихся при возникновении
2.5		Составить словарь терминологических понятий по разделам дисциплины	

		Критерии оценки *2 балла* min – словарь составлен в требуемой форме в установленные сроки, включены не все термины, не указаны источники; *3 балла max* - словарь составлен в требуемой форме в установленные сроки, включены все термины, использовано несколько источников.	чрезвычайных ситуаций в учебно-воспитательном процессе; - методиками, направленными на профилактику травматизма; - способами оказания первой доврачебной помощи занимающимся; - современными технологиями защиты жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе.
2.6		Составить тесты по разделам дисциплины: *Критерии оценки* *2 балла* min имеются ошибки в тестовых заданиях и эталонах ответов; содержание тестовых заданий не соответствует теме; преобладают тестовые задания закрытого типа; *4 балла max* соответствие содержания тестовых заданий теме; включение в тестовые задания наиболее важной информации; разнообразие тестовых заданий по уровням сложности; наличие правильных эталонов ответов; тесты представлены на контроль в срок.	
2.7		Технология составление меню питания спортсмена Выполнение работы по темам: 1. Определение суточного расхода энергии 2. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена Критерии оценки: 3 балла min - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, отсутствуют ошибки при расчетах ОО, испытывает затруднения при расчете калорийности питания, допуская незначительные ошибки при заполнении протоколов составления меню; 5 баллов max - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим и практическим материалом, отсутствуют ошибки при подготовке материалов для расчетов ОО и меню питания, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения о результатах питания спортсменов, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы.	1. Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок Образовательные результаты: Знает: - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические средства восстановления; - гигиенические принципы закаливания; - методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; - значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; - понятие «пищевой статус».
2.8		Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала Составить протокол-карту обследования спортивного зала *Критерии оценки* 3 балла min - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, отсутствуют ошибки при составлении	1. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности

		технологической карты испытывает затруднения при расчете показателей оценки мест занятий, допуская незначительные ошибки при заполнении протоколов составления меню; 5 баллов max - задание выполнено полностью. Обучающийся владеет теоретическим и практическим материалом, отсутствуют ошибки при подготовке технологической карты имеет самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения о результатах обследования мест занятий, представляет полные и развернутые ответы на дополнительные вопросы.	Образовательные результаты: Умеет: - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - использовать навыки соблюдения личной гигиены; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся.
3.Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)			
3.1		Подготовить рефераты (на выбор) по разделам дисциплины: Тема 1. Гигиена воздушной среды. Тема 2. Гигиена водной среды. Тема 3. Гигиена почвы *Критерии оценки:* 2 балла min – содержание не раскрывает тему реферата, отсутствует логичность и связность в построении материала; отсутствует собственное мнение по рассматриваемой проблеме; *4 балла max* - реферат соответствует теме, структурирован, цель сформулированная в реферате, достигнута, представлено своевременное видение проблемы; реферат подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, реферат сопровождался демонстрацией наглядного материала.	1. Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинской науки 2. Современные представления о здоровье Образовательные результаты: Знает: - требования техники безопасности при организации тренировочного процесса; - основные способы, формы, средства и приемы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе; - санитарные и гигиенические требования к местам проведения тренировочного процесса; - современные подходы к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе; - инновационные подходы к процессу организации охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе. Умеет: - использовать гигиенические требования к построению тренировочного процесса; - осуществлять мероприятия, направленные на профилактику травматизма; - оказывать первую доврачебную помощь.
3.2		Подготовить презентацию по темам: Тема 1. Значение соблюдение рационального режима Тема 2. Уход за телом Тема 3. Гигиена одежды и обуви Тема 4. Закаливание Тема 5. Вредные привычки *Критерии оценки* 2 балла min *Содержание:* Не все важнейшие компоненты работы выполнены Работа демонстрирует минимальное понимание	

		Интерпретация ограничена или беспочвенна *Дизайн:* Дизайн случайный Нет постоянных элементов дизайна. Дизайн может и не соответствовать содержанию. Параметры шрифта недостаточно хорошо подобраны, могут мешать восприятию *Графика:* Графика мало соответствует содержанию Грамотность: Есть ошибки, мешающие восприятию 4 балла max *Содержание:* Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но не всегда корректно. *Дизайн:* Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. *Графика*: Графика соответствует содержанию Грамотность: Минимальное количество ошибок	Имеет опыт: - методами санитарно-гигиенической оценки спортивных сооружений; - навыками соблюдения техники безопасности при организации тренировочного процесса; - способами, формами, средствами и приемами обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе; - навыками активной защиты жизни и здоровья обучающихся при возникновении чрезвычайных ситуаций в учебно-воспитательном процессе; - методиками, направленными на профилактику травматизма; - способами оказания первой доврачебной помощи занимающимся; - современными технологиями защиты жизни и здоровья обучающихся в тренировочном процессе.
3.3		Подготовка сообщения (на выбор) по разделам дисциплины и выступление на практическом занятии. *Критерии оценки* 4 балла min – содержание не раскрывает тему сообщения, отсутствует логичность и связность в построении материала; отсутствует собственное мнение по рассматриваемой проблеме; 5 баллов max - сообщение соответствует теме, структурирован, цель сформулированная в сообщении, достигнута, представлено своевременное видение проблемы; сообщение подготовлено самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, сообщение сопровождалось демонстрацией наглядного материала.	
		Подготовить рефераты (на выбор) по разделам дисциплины: Тема 1. Гигиеническое обеспечение занятий массовой физической культурой и отдельными видами спорта. Тема 2. Гигиена физической культуры среднего и пожилого возраста Тема 3. Особенности гигиенического обеспечения спортсменов-инвалидов. *Критерии оценки:* *2 балла* min – содержание не раскрывает тему реферата, отсутствует логичность и связность в построении материала; отсутствует собственное мнение по рассматриваемой проблеме; *4 балла max* - реферат соответствует теме, структурирован, цель сформулированная в реферате, достигнута, представлено своевременное видение проблемы; реферат подготовлен	1. Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок 2. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью Образовательные результаты: Умеет: - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания;

		самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, реферат сопровождался демонстрацией наглядного материала.	- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - использовать навыки соблюдения личной гигиены; - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся. Имеет опыт: владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки.
		Подготовить презентацию по темам: Тема 1. Гигиена физической культуры среднего и пожилого возраста Тема 2. Гигиена физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства для различных категорий населения *Критерии оценки* 2 балла min *Содержание:* Не все важнейшие компоненты работы выполнены Работа демонстрирует минимальное понимание Интерпретация ограничена или беспочвенна *Дизайн:* Дизайн случайный Нет постоянных элементов дизайна. Дизайн может и не соответствовать содержанию. Параметры шрифта недостаточно хорошо подобраны, могут мешать восприятию *Графика:* Графика мало соответствует содержанию Грамотность: Есть ошибки, мешающие восприятию 4 балла max *Содержание:* Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но не всегда корректно. *Дизайн:* Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. *Графика*: Графика соответствует содержанию Грамотность: Минимальное количество ошибок	
		Подготовка сообщения по разделам дисциплины (на выбор) и выступление на практическом занятии. Тема 1.Гигиена физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства для различных категорий населения. Тема 2. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов. Тема 3. Гигиена тренировки в отдельных видах двигательной деятельности. *Критерии оценки* 4 балла min – содержание не раскрывает тему сообщения, отсутствует логичность и связность в построении материала; отсутствует собственное мнение по рассматриваемой проблеме;	

		5 баллов max - сообщение соответствует теме, структурирован, цель сформулированная в сообщении, достигнута, представлено своевременное видение проблемы; сообщение подготовлено самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, сообщение сопровождалось демонстрацией наглядного материала.	
Контрольное мероприятие по разделу Тестирование		Выполнить тестовые задания по разделам дисциплины *Критерии оценки:* -выполнение 50-60% правильных ответов –min 10 баллов -выполнение 60-70% -12 баллов -выполнение 80-90% -15 баллов -выполнение 90-100% -max 20 баллов	
Промежуточный контроль		min - 56 баллов max – 100 баллов	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	