Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
по дисциплине
«**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**»

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»
(на базе основного общего образования

Очная форма обучения
Курс – III
Семестр – 6
Максимальная - 54
Объем в часах всего –36 ч.
в т.ч.: лекции – 18 ч.
практические занятия –18 ч.
самостоятельная работа – 18 ч.
Экзамен – не предусмотрен
Зачет – 6 семестр
Курсовая работа – не предусмотрена

Екатеринбург 2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.02. «Адаптивная физическая культура».

Разработчики:

д.м.н., В.А.Павлов
Рабочая учебная программа рассмотрена на заседании кафедры Естественно научных дисциплин (протокол заседания кафедры от 13.04.2018 №8)

Зав.кафедрой Рогов О.С.

Рабочая учебная программа утверждена на заседании Методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) «УралГУФК» (протокол от 24.04.2018 №8)

Председатель Методического совета_____/М.И.Салимов

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Гигиенические основы физического воспитания

1.1. Область применения примерной программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по ФГОС по специальности СПО 49.02.02 «Адаптивная физическая культура».

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

Дисциплина «Гигиенические основы физического воспитания» принадлежит циклу профессиональный дисциплин.

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

Целью курса является освоение учащимися гигиенических знаний, ознакомление слушателей с необходимостью соблюдения санитарно-гигиенических норм и правил, а также наблюдение за санитарным состоянием спортивных сооружений и приобретение практических навыков в формировании здорового образа жизни, в профилактике заболеваний, и обоснование взаимосвязи условий жизнедеятельности спортсменов и состояния их здоровья.

Задачи курса:

Ознакомить с взаимодействием организма человека с окружающей средой и влиянием на него различных природных и социальных факторов, необходимостью научного обоснования и разработки гигиенических норм, правил и мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и укрепления здоровья, продление спортивного и творческого долголетия.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС) (таблица 1):

Таблица 1

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

Код компетенции	Наименование формируемой компетенции (или ее части)
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 адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-1.1	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
ПК-1.2	Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-1.3	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
ПК-1.4	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.
ПК-1.5	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК-2.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК-2.2	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК-2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК-2.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК-2.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.
ПК-2.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК-2.7	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
ПК-2.8	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
ПК-3.1	Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.
ПК-3.2	Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.
ПК-3.3	Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК-3.4	Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.
ПК-3.5	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями;
- гигиенические основы закаливания;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;

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

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося - 54 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 36 часа;
самостоятельной работы обучающегося - 18

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
	очная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
лекции	18
практические занятия	18
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
в том числе:	
– Закрепление лекционного материала путём самостоятельной работы с рекомендуемой литературой. – Самостоятельное освоение методик работ, заданных преподавателем на практических занятиях. – Решение ситуационных задач по микроклимату, ответы на вопросы в конце каждого практического занятия, написание заключений и выводов по каждой пройденной теме. – Выполнение санитарно-гигиенических обследований мест занятия физкультурой и спортом в общеобразовательных учреждениях в период прохождения практики.	5 5 4 4
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся**	**Объем часов**	**Уровень освоения**
		Очная форма	
1	**2**	**3**	**4**
Тема 1.	*Содержание материала*		

Предмет и задачи гигиены. Её значение в практике физического воспитания	Основная задача курса гигиены. Понятие "внешняя среда" и её определение. Задачи гигиены физической культуры и спорта. Пути осуществления гигиенических рекомендаций. Понятие общественного здоровья. Закон "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения".	2	
	Лабораторные работы		
	Практические работы		
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 2. Гигиена спортивных сооружений	*Содержание материала*		
	Гигиенические факторы в подготовке спортсменов. Солнечная радиация. Ионизация. Атмосферное давление.	4	
	Лабораторные работы		
	Практические работы		
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 2.1. Гигиеническая характеристика воздуха и микроклимата спортивных сооружений	*Содержание материала*		
	Гигиеническая характеристика воздуха спортивных сооружений (его химический состав и физические свойства, механические и биологические примеси). Понятие предельно допустимой концентрации (ПДК). Гигиеническая характеристика спортивных сооружений. Понятия микроклимата и терморегуляции. Пути отдачи тепла. Предупреждение переохлаждения и перегревания.	2	
	Лабораторные работы		
	Практические работы		
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 2.2. Гигиенические требования к качеству воды плавательных бассейнов	*Содержание материала*		
	Показатели качества воды крытых и открытых плавательных бассейнов, а также бассейнов, расположенных на водоемах. Гигиеническая характеристика методов обработки воды плавательных бассейнов. Приёмы обработки воды. Понятие "остаточный хлор". Другие более перспективные способы обработки воды плавательных бассейнов.	2	

	Лабораторные работы		
	Практические работы		
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 2.3.	*Содержание материала*		
Гигиеническое значение почвы	Гигиеническое значение почвы. Ее физические, химические и эпидемиологические свойства. Меры по защите почвы от загрязнений при строительстве и эксплуатации спортивных сооружении.	2	
	Лабораторные работы		
	Практические работы		
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 2.4. Гигиеническая характеристика освещения, отопления и вентиляции спортивных сооружений.	*Содержание материала*	2	
	Гигиенические требования к освещению. Естественное и искусственное освещение. Нормативная освещенность. Гигиенические требования к отоплению. Виды отопления. Их особенности. Гигиенические требования к вентиляции. Виды вентиляции. Понятие о воздухоподготовке.		
	Лабораторные работы		
	Практические работы		
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 3. Восстановительные средства в спорте	*Содержание материала*	2	
	Основные и вспомогательные средства. Оксигенопрофилактика для ускорения восстановительных процессов. Гиперкапнические смеси. Тренировка в среднегорье, на тренажере Фролова или Агаджаняна. Способы повышения работоспособности.		
	Лабораторные работы		
	Практические работы	2	
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 4.	*Содержание материала*	4	

Рациональное питание	Гигиенические требования, предъявляемые к питанию. Принципы рационального питания. Дополнительное питание спортсменов и его содержание. "Сгонка веса". Определение калорийности питания спортсменов.		
	Лабораторные работы	4	
	Практические работы	2	
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 5. Определение суточного расхода	*Содержание материала*		
	Хронометражно - табличный метод определения расхода энергии.	4	
	Лабораторные работы	2	
энергии спортсмена	*Практические работы*	2	
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 6. Гигиена физического воспитания детей и подростков	*Содержание материала*		
	Возрастные особенности детей и подростков. Основные гигиенические требования, предъявляемые к учебно-воспитательному процессу в школе. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию, к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические основы физического воспитания школьников. Суточный режим школьника. Особенности питания школьников.	4	
	Лабораторные работы		
	Практические работы	2	
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 7. Гигиена физической культуры на производстве и по месту жительства	*Содержание материала*		
	Производственная гимнастика. Восстановление после работы. Профилактика влияния неблагоприятных факторов труда. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства.	2	
	Лабораторные работы		
	Практические работы	2	
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной		

	литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 8. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	*Содержание материала*		
	Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, условий быта и трудовой деятельности. Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях и в условиях смены часовых поясов. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.	4	
	Лабораторные работы		
	Практические работы	2	
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 9. Личная гигиена спортсмена	*Содержание материала*		
	Уход за кожей, волосами. Режим труда и отдыха. Гигиена спортивной одежды и обуви. Принципы и виды закаливания. Гигиенические основы закаливания. Ступени закаливания: воздухом, водой, солнцем. Закаливание в спортивной практике.	4	
	Лабораторные работы	2	
	Практические работы	2	
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 10. Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни	*Содержание материала*	2	
	Гигиена тела, волос, полости рта, одежды, обуви.		
	Лабораторные работы	2	
	Практические работы	2	
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 11. Вредные привычки – разрушители здоровья	*Содержание материала*		
	Курение. Алкогольные напитки. Наркотики.	2	
	Лабораторные работы	2	
	Практические работы	2	
	Контрольные работы	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами,		

	выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
Тема 12. Гигиена половой жизни	*Содержание материала*	2	
	Гигиена половой жизни		
	Лабораторные работы	2	
	Практические работы		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с конспектами, выполнение домашних заданий, работа с дополнительной литературой и ресурсами Интернет.		
	Всего	54	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. –продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Графический редактор GIMP.
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Павлов, В.А. Гигиенические основы физического воспитания : метод. материалы / В.А. Павлов. – Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2020

Электронные информационные источники

1. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/441261 (дата обращения: 10.02.2020).
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/458711 (дата обращения: 25.02.2020).

Электронные ресурсы

1. Официальный сайт Президента Российской Федерации – http://president.kremlin.ru
2. Министерство спорта РФ https://www.minsport.gov.ru
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
6. Информационно-справочный портал http://www.library.ru/
7. «Адаптивная физическая культура» – Сайт журнала http://www.afkonline.ru/
8. «Физкультура и спорт» Сайт журнала www.fismag.ru
9. Библиотека Российской академии наук http://www.rasl.ru/
10. Виртуальная библиотека WWW: Наука, образование, естественные, общественные и гуманитарные науки, экономика, право http://www.vlib.org/
11. Некоммерческая электронная библиотека ImWerdenhttps http://imwerden.de/
12. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина https://www.prlib.ru/
13. Российская государственная библиотека https://www.rsl.ru/
14. Электронно-библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/
15. Wikipedia свободная энциклопедия www.wikipedia.org
16. Сайт Библиотекарь.Ру http://www.bibliotekar.ru/

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально/

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Применением дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий по дисциплине

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форс-мажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работниками лично присутствовать в Институте.

Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в

дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения.

Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой.

Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения дисциплины студент должен **знать**: – предмет и задачи гигиены. Её значение в практике физического воспитания. – гигиеническую характеристику воздуха спортивных сооружений, его химический состав, механические и биологические примеси. – понятие предельно допустимой концентрации (ПДК). – гигиеническую характеристику микроклимата спортивных сооружений. – понятие микроклимата и терморегуляции. Пути отдачи тепла. Предупреждение переохлаждения и перегревания. – показатели качества воды крытых и открытых плавательных бассейнов, расположенных на водоёмах. – гигиенические требования к освещению. – гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. – основные и вспомогательные восстановительные средства. – гигиенические требования, предъявляемые к питанию. – дополнительное питание спортсменов. "Сгонку" веса. – определение калорийности питания спортсменов. – хронометражно-табличный метод	Индивидуальная форма – защита выводов практических работ, диктанты, выполнение тестовых заданий, экспертная оценка устного ответа; устный опрос. Групповая форма – представление и защита презентаций и докладов.

определения суточного расхода энергии. – основные гигиенические требования, предъявляемые к учебно-воспитательному процессу в школе, к классным помещениям и их оборудованию, к местам занятий физической культурой. – гигиенические основы физического воспитания школьников. – суточный режим и особенности питания школьников. – особенности производственной гимнастики на производстве. – профилактику влияния факторов труда. – структуру системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. – гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. – гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах, в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях, в условиях адаптации к смене часовых поясов. – особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов, правильный уход за кожей и волосами, за спортивной одеждой и обувью. – рациональный суточный режим труда и отдыха. – гигиенические основы закаливания. – принципы и виды закаливания. – вредные привычки и их влияние на здоровье и спортивные результаты. – гигиену половой жизни спортсмена. В результате освоения дисциплины	

студент должен **уметь**: – решать ситуационные задачи по микроклимату спортивных сооружений. – проводить органолептическое обследование качества водопроводной воды и воды плавательных бассейнов. – обследовать и оценивать качество освещения, отопления и вентиляции спортивных сооружений, составлять заключение и выводы. – заполнять, оценивать и писать заключение по «Дневнику самоконтроля здоровья». – рассчитывать калорийность своего питания. – определять суточный расход энергии по хронометражно-табличному методу. – сопоставлять результаты, делать выводы и составлять заключения. – выполнять санитарно-гигиенические обследования спортивных сооружений или залов, бассейнов общеобразовательных учреждений.	

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Что такое гигиена?
2. История возникновения гигиены?
3. Что такое внешняя среда?
4. Цель гигиены?
5. Основные задачи гигиены?
6. Гигиенические методы воздействия.
7. Методы изучения внешней среды.
8. Развитие гигиены в России.
9. Физическое состояние человека, от чего оно зависит?
10. Что такое здоровье? Что такое здоровый образ жизни?
11. Что такое физическая культура?
12. Закон «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения».
13. Чем отличается атмосферный воздух от выдыхаемого воздуха человеком?
14. Что такое предельно допустимая концентрация (ПДК)?
15. Естественный и искусственный озон. В чём их отличия?

16. Гигиеническое значение воздуха спортивного помещения.
17. Кислород и его значение для человека.
18. Роль оксида углерода для атмосферы и человека.
19. Примеси воздуха: механические и биологические.
20. Антропотоксины, их состав.
21. Источники пыли и микроорганизмов в спортсооружениях и меры по их предупреждению.
22. Что такое микроклимат?
23. Что такое терморегуляция?
24. Какая существует связь между терморегуляцией и закаливанием?
25. Какие пути отдачи тепла организмом вы знаете?
26. Терморегуляторные механизмы организма при высокой и низкой температурах?
27. Меры профилактики переохлаждения и перегревания организма.
28. Оптимальные и допустимые метеоусловия.
29. Гигиеническое значение влажности и подвижности воздуха.
30. Радиационное тепло и его гигиеническое значение. Отрицательная и положительная радиационная температура воздуха. В чём состоит различие?
31. Точки замера микроклимата. Допустимые перепады температуры воздуха.
32. От чего зависит нормирование микроклимата?
33. От чего зависит состояние микроклимата?
34. Какие приборы для замера микроклимата вы знаете?
35. Назовите условия, при которых отдача тепла организмом блокируется.
36. Гигиеническое значение воды для организма.
37. Оздоравливающее значение воды. Народно-хозяйственное значение воды.
38. Эпидемиологическое значение воды.
39. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
40. Химический состав воды.
41. Основные этапы очистки воды.
42. Зоны санитарной охраны питьевой воды.
43. Самоочищающие способности природной воды. От чего они зависят?
44. Гигиенические требования к качеству воды плавательных бассейнов.
45. Виды плавательных бассейнов.
46. Методы обработки воды плавательных бассейнов.
47. Органолептические или физические свойства воды.
48. Химические свойства воды. Происхождение химического загрязнения воды.
49. Эпидемиологическое состояние воды.
50. Какие заболевания могут передаваться через питьевую воду?
51. Какие заболевания могут передаваться при посещении бассейна?
52. Роль искусственного освещения в жизни человека.
53. Гигиенические требования к освещению.
54. Освещение открытых и закрытых спортсооружений.
55. Меры по улучшению освещения спортсооружений.
56. Гигиенические требования к системе отопления в спортсооружениях.

57. Гигиенические требования к системе вентиляции в спортсооружениях.
58. Гигиеническое значение почвы в спортсооружениях.
59. Химический состав почвы. Физические свойства почвы. Эпидемиологическое значение почвы.
60. Меры по защите почвы от загрязнения.
61. Гигиеническое значение питания.
62. Основные нарушения пищевого статуса населения России.
63. Роль белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов и воды в состоянии здоровья человека.
64. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
65. Сгонка веса в спортивной практике.
66. Определение калорийности питания спортсменов.
67. Определение суточного расхода энергии спортсмена. Хронометражно-табличный метод определения расхода энергии.
68. Гигиенические требования, предъявляемые к учебно-воспитательному процессу в школе.
69. Гигиенические требования, предъявляемые к классным помещениям и их оборудованию, к местам занятий физической культурой в школе.
70. Гигиенические основы физического воспитания школьников. Суточный режим школьника. Особенности питания школьников.
71. Гигиена физической культуры на производстве и по месту жительства.
72. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях и в условиях смены часовых поясов. Особенности подготовки юных спортсменов.
73. Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Ступени закаливания. Принципы и виды закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви.
74. Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни.
75. Что такое неблагоприятные условия (НМУ)?
76. Что такое мониторинг (применительно к гигиене)?
77. Чем опасен этилированный бензин?
78. Преимущество кольцевых дорог?
79. Какая эпидемия считается наиболее опасной? Когда возбудитель заболевания передаётся через воду, почву или воздух и почему?
80. Особенности питания во время соревнования?
81. Что такое величина основного обмена (ВОО)? Чему она равна у молодого человека среднего роста и веса? Где используется этот показатель?
82. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.

ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Методика оценки физического развития организма человека.
2. Гигиеническая оценка микроклимата спортивных сооружений.
3. Гигиеническая характеристика качества воды плавательных бассейнов.
4. Гигиеническая оценка состояния почвы спортивных сооружений.
5. Гигиеническая оценка питания спортсмена.

6. Определение суточного расхода энергии спортсмена по хронометраж-но-табличному методу.
7. Дневник самоконтроля здоровья спортсмена.
8. Выполнение санитарно-гигиенического обследования спортивного зала общеобразовательного учреждения.
9. Выполнение санитарно-гигиенического обследования лыжной базы общеобразовательного учреждения.
10. Выполнение санитарно-гигиенического обследования плавательного бассейна общеобразовательного учреждения.
11. Санитарно – гигиеническое обследование классной комнаты и её оборудования.
12. Гигиеническая оценка отопления.
13.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Гигиеническая характеристика воздуха спортивных сооружений.
2. Гигиеническая характеристика микроклимата спортивных сооружений.
3. Гигиеническая характеристика воды плавательных бассейнов.
4. Гигиеническая характеристика почвы, на которой строятся спортивные сооружения. Важность озеленения территории спортивных сооружений.
5. Гигиеническая оценка спортивных залов по вентиляции, освещению и отоплению, наличию санитарно-бытовых помещений, в которых вам приходится или приходилось тренироваться.
6. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.
7. Регуляция и сгонка веса спортсменов в разных видах спорта. Питание спортсменов перед соревнованиями и в соревновательном периоде.

Эксперты:

(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)

Приложение №1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Виды деятельности	Тема	баллы	
		min	max
Модуль 1.			
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,28 балла	**1,68**	**2,8**
Практические работы	Гигиеническая оценка питания спортсмена.	**0,5**	**0,8**
	Гигиеническая характеристика качества воды плавательных бассейнов.	**0,5**	**0,8**
	Гигиеническая оценка питания спортсмена.	**0,5**	**0,8**
	Гигиеническая характеристика микроклимата спортивных сооружений.	**0,5**	**0,8**
Лабораторные работы	Регуляция и сгонка веса спортсменов в разных видах спорта. Питание спортсменов перед соревнованиями и в соревновательном периоде.	**0,5**	**0,8**
Тестирование	Гигиеническая характеристика почвы, на которой строятся спортивные сооружения. Важность озеленения территории спортивных сооружений.	**0,5**	**0,8**
Самостоятельная работа			
Составление таблиц, картосхем.	Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Ступени закаливания. Принципы и виды закаливания. Гигиена спортивной одежды	**1**	**1,7**
Подготовка сообщений, докладов и рефератов	Что такое неблагоприятные условия (НМУ)?	**1**	**1,7**
	Какая эпидемия считается наиболее опасной? Когда возбудитель заболевания передаётся через воду, почву или воздух и почему	**1**	**1,7**
	Преимущество кольцевых дорог?	**1**	**1,7**
Подготовка к тестированию	Чем опасен этилированный бензин	**1**	**1,7**
	Первая медицинская помощь	**1**	**1,7**
Составление конспектов	Что такое мониторинг (применительно к гигиене	**1**	**1,7**
	Что такое величина основного обмена (ВОО)? Чему она равна у молодого человека среднего роста и веса? Где используется этот показатель?	**1**	**1,7**
Модуль 2.			
Контроль			
Посещение занятий	Посещение одного занятия – 0,28 балла	**1,2**	**2**
Практические работы	Роль белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов и воды в состоянии здоровья человека. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.	**2**	**4**
Лабораторные работы	Определение суточного расхода энергии спортсмена. Хронометражно-табличный метод определения расхода энергии.	**0,5**	**0,8**
Тестирование	Сгонка веса в спортивной практике.	**2**	**4**

	Определение калорийности питания спортсменов.		
Самостоятельная работа			
Подготовка к тестированию	Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Ступени закаливания. Принципы и виды закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни	**1**	**1,7**
Составление конспектов	Гигиенические требования, предъявляемые к учебно-воспитательному процессу в школе..	**1,3**	**2**
	ИТОГО	**58**	**100**