

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева»

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Гигиена физической культуры и спорта

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: заочная

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ № 1426 от 04.12.2015 г.) и учебного плана, утвержденного Ученым советом МГПУ (от 15.05.2017 г., протокол №13)

Разработчик:

Федотова Г. Г., д-р биол. наук, профессор

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от 25.04.2018 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование знаний в области гигиены физической культуры и спорта, практических навыков применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование гигиенических знаний целенаправленного использования природных факторов при занятиях физической культурой и спортом для эффективного физического воспитания детей и подростков с целью оздоровления и физического совершенствования;
- изучение гигиенических нормативов, правил и мероприятий по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;
- формирование знаний о современном состоянии гигиены физической культуры и спорта в профессиональной педагогической и организационно-управленческой деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ОД.10 «Гигиена физической культуры и спорта» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 2, 3 триместрах.

Для изучения дисциплины требуется: знание основ двигательной активности человека.

Изучению дисциплины Б1.В.ОД.10 «Гигиена физической культуры и спорта» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.11 Биомеханика двигательных действий.

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.10 «Гигиена физической культуры и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.2 Теория и методика физической культуры.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Гигиена физической культуры и спорта», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8. Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность		
ОК-8	готовностью	знать:
поддерживать	уровень	- влияние физиологических и социально-психологических факторов на физическое развитие и воспитание личности;
физической	подготовки,	- способы контроля и оценки физического развития и
обеспечивающий		физической подготовленности;
полноценную	деятельность	

	<ul style="list-style-type: none"> - правила и принципы подбора физической нагрузки, обеспечивающей полноценную деятельность. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять уровень физической подготовки; - формировать интерес и потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом; - оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику выполнения физических упражнений, формировать основы здорового образа жизни, интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой оздоровительных упражнений, направленных на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способами поддержания физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность; - методикой проведения самостоятельных занятий по физической культуре; методами комплексного контроля состояния организма при нагрузках.
--	---

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-2. Способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

<p>ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отдельные элементы средств и способов осуществления обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять по алгоритму отдельные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде для отдельных групп обучающихся; - планировать отдельные методы, формы специализированного образовательного процесса для группы, класса и отдельных контингентов, обучающихся с выдающимися способностями или особыми образовательными потребностями на основе имеющихся типовых программ с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - некоторыми психолого-педагогическими технологиями, основанными на знании законов развития личности и поведения, позволяющими учитывать различные особенности и потребности обучающихся; - проектированием отдельных воспитательных целей,
--	--

	способствующих развитию обучающихся, независимо от их особенностей и возможностей.
--	--

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

ПК-4. Способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета		
педагогическая деятельность		
ПК-4	Способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возможности повышения качества учебно-воспитательного процесса благодаря использованию технологий достижения образовательных результатов средствами учебного предмета; инновационных методов и форм развивающей работы для достижения результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, проектировать, реализовывать отдельные элементы современных средств, технологий и методов оценивания для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов, в рамках учебного предмета; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета, методов, приемов и технологий достижения результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй триместр	Третий триместр
Контактная работа (всего)	16	6	10
Лекции	6	2	4
Практические	10	4	6
Самостоятельная работа (всего)	88		88
Виды промежуточной аттестации	4		4
Зачет	4		4
Общая трудоемкость часы	108	6	102
Общая трудоемкость зачетные единицы	3		3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Общая и спортивная гигиена: Гигиена в аспекте физической культуры и спорта.

Модуль 2. Гигиена и здоровый образ жизни: Гигиена в системе физической культуры и спорта как основа здорового образа жизни.

Модуль 3. Гигиенические аспекты физической культуры и спорта: Система гигиенических факторов и оздоровительно-восстановительных средств, дополняющих тренировочный процесс и соревнования.

Модуль 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (6 ч.)

Модуль 1. Общая и спортивная гигиена (2 ч.)

Тема 1. Гигиена в аспекте физического воспитания и спорта (2 ч.)

Гигиена как отрасль профилактической медицины, ее задачи. Социальное значение гигиенических мероприятий в физкультурно-спортивной деятельности. Методы исследования, применяемые в гигиене (общие гигиенические и специальные). История развития гигиены. Предмет изучения гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П. Ф. Лесгафт, В. А. Волжинский, В. В. Гориневский, А. А. Минх и др.). Значение и роль гигиены в современной системе физкультурно-спортивной деятельности, в деятельности учителя физической культуры, тренера. Основные направления развития научных исследований в области гигиены для физкультурно-спортивной деятельности.

Модуль 3. Гигиенические аспекты физической культуры и спорта (2 ч.)

Тема 2. Система гигиенических факторов и оздоровительно-восстановительных средств, дополняющих тренировочный процесс и соревнования (2 ч.)

Гигиеническая адекватность питания спортсменов. Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы.

Модуль 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов (2 ч.)

Тема 3. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта (2 ч.)

Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в сложных климатических условиях. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов на учебно-тренировочном сборе. Гигиеническая характеристика основных видов спорта: легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики, спортивной борьбы, бокса, тяжелой атлетики, конькобежного спорта, лыжного спорта.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (10 ч.)

Модуль 1. Общая и спортивная гигиена (2 ч.)

Тема 1. Гигиена воздушной среды (2 ч.)

Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Влияние температуры воздуха на организм человека и ее значение для занятий физическими упражнениями. Нормы температуры в жилых и спортивных помещениях. Влияние влажности воздуха на организм человека и ее значение для занятий физическими упражнениями. Нормы влажности для закрытых помещений. Скорость движения воздуха, способы определения, нормы для закрытых спортивных сооружений. Атмосферное давление как физическое свойство воздуха. Влияние на организм человека пониженного и повышенного атмосферного давления, значение для занятий физическими упражнениями. Влияние погодных и климатических условий на психофизиологические функции организма. Гигиенические основы акклиматизации (адаптации) физкультурников и спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.

Модуль 2. Гигиена и здоровый образ жизни (2 ч.)

Тема 2. Гигиена в системе физкультурно-спортивной деятельности как основа здорового образа жизни (2 ч.)

Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов и суточных изменений психофизиологических функций, возраста, трудовой деятельности, бытовых условий, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Модуль 3. Гигиенические аспекты физической культуры и спорта (4 ч.)

Тема 3. Гигиеническая оценка суточного расхода энергии и суточного рациона студента, занимающегося физической культурой и спортом (2 ч.)

Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Энерготраты человека: регулируемые и нерегулируемые. Белки в питании спортсменов (норма, источники). Жиры в питании спортсменов (норма, источники). Углеводы, их роль в организме (норма, пищевые источники). Значение резерва углеводов в мышцах для физической работоспособности. Минеральные вещества (макро- и микроэлементы), их значение в обмене веществ и питании спортсменов. Роль витаминов в питании спортсменов (норма, источники). Основные принципы построения питания спортсменов. Пищевые рационы физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде. Особенности питания спортсменов на дистанции. Питьевой режим спортсменов. Продукты повышенной пищевой и биологической ценности, их применение в спортивной практике. Весовой режим спортсмена. Спортивная диетология.

Тема 4. Система гигиенических факторов и оздоровительно-восстановительных средств, дополняющих тренировочный процесс и соревнования (2 ч.)

Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур. Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань. Методика выполнения различных банных процедур в целях гигиены, закаливания, восстановления. Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиеническая характеристика и методика использования при занятиях физическими упражнениями и спортом ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. Гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановительные процессы и стимулирующих работоспособность. Комплексное использование дополнительных гигиенических средств восстановления.

Модуль 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов (2 ч.)

Тема 5. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта (2 ч.)

Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в сложных климатических условиях. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов на учебно-тренировочном сборе. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта. Гигиеническая характеристика основных видов спорта: легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики, спортивной борьбы,

бокса, тяжелой атлетики, конькобежного спорта, лыжного спорта. Особенности распорядка дня и личной гигиены. Одежда и обувь для занятий. Гигиенические требования к проведению тренировок и соревнований. Питание и питьевой режим, весовой режим, требования к снаряжению, гигиенические средства повышения работоспособности и восстановления, закаливание, гигиенические требования к микроклиматическим условиям и местам занятий. Профилактика травм.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Третий триместр (88 ч.)

Модуль 3. Гигиенические аспекты физической культуры и спорта (44 ч.)

Вид СРС: Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Подготовить доклад на тему «Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день».

2. Подготовить информационное сообщение по вопросу «Основные положения питания при профилактике и снижении избыточной массы тела: уменьшение количества и калорийности пищи, разгрузочные дни, многоразовое и регулярное питание, культура приема пищи, снижение аппетита».

3. Подготовить доклад на тему «Принципы составления и использования рационов и меню для юного спортсмена с учетом задач периода тренировок и соревнований».

4. Подготовить информационное сообщение по проблеме «Дополнительное специализированное питание спортсменов и его содержание».

5. Подготовить информационное сообщение по вопросам:

а) гигиенические рекомендации по ускорению восстановления работоспособности спортсменов;

б) гигиенические мероприятия по предупреждению спортивного травматизма.

6. Подготовить доклад на тему «Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки».

Модуль 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов (44 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовить реферат на тему «Рациональное построение тренировочного процесса в сложных условиях».

2. Подготовить реферат на тему «Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов».

3. Подготовить реферативные доклады по теме «Гигиенические требования к занятиям в избранном виде спорта» (по выбору студента)

4. Подготовить реферативные доклады по теме «Гигиенические требования к занятиям популярными видами массовой физической культуры и спорта» (по выбору студента).

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8	1 курс,		Модуль 1:

	Второй триместр		Общая и спортивная гигиена.
ОПК-2 ПК-4	1 курс, Второй триместр		Модуль 2: Гигиена и здоровый образ жизни.
ОК-8	1 курс, Третий триместр	Зачет	Модуль 3: Гигиенические аспекты физической культуры и спорта.
ПК-4	1 курс, Третий триместр	Зачет	Модуль 4: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гигиена физической культуры и спорта, Гимнастика, Единоборства, Лёгкая атлетика, Лыжный спорт, Олимпийское образование детей и молодежи, Организация занятий по фитнес-аэробике, Основы антидопингового обеспечения, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Повышение спортивного мастерства, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физическая культура и спорт, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Биомеханика двигательных действий, Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека, Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Гигиена физической культуры и спорта, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Летняя педагогическая практика, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Педагогика, Педагогика и психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы, Психология, Психология инклюзивного образования, Психология физической культуры и спорта, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры и спорта, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Спортивная медицина, Теория и методика физической культуры, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Физиология физической культуры и спорта, Физическая культура в образовательном пространстве, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования, Экологические аспекты физической культуры и спорта.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000012881)

Компетенция ПК-4 формируется в процессе изучения дисциплин: Биомеханика двигательных действий, Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Гигиена физической культуры и спорта, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Педагогическая практика, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Повышение спортивного мастерства, Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах, Современные средства оценивания результатов обучения, Спортивная метрология, Теория и методика физической культуры, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физическая культура в образовательном пространстве, Экологические аспекты физической культуры и спорта.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Студент знает основные процессы изучаемой предметной области; прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов, без ошибок выполнил практическое задание. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Общая и спортивная гигиена

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Пояснить роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физического воспитания и спорта.

2. Перечислить симптомы влияния на организм человека пониженного и повышенного атмосферного давления, переохлаждения и перегревания.

3. Охарактеризовать гигиенические особенности акклиматизации спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.

4. Перечислить средства и формы физического воспитания школьников.

5. Охарактеризовать основные элементы гигиенического обеспечения физического воспитания школьников.

Модуль 2: Гигиена и здоровый образ жизни

ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

1. Проанализировать методику применения воздушных ванн. Выявить особенности этой методики.

2. Охарактеризовать методику применения и дозирование водных процедур.

3. Перечислить особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

4. Раскрыть и соотнести понятия «личная гигиена» и «вредные привычки».

5. Рассмотреть и проанализировать гигиенические рекомендации по профилактике гнойничковых заболеваний кожи и грибковых заболеваний стоп у спортсменов.

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета

1. Составить схему проведения закаливающих процедур юного спортсмена: а) в весенне-летний период; б) в осенне-зимний сезон.

2. Раскрыть значение и роль физической культуры в профилактике и борьбе с вредными привычками в современных условиях.

3. Раскрыть и соотнести понятия «личная гигиена» и «вредные привычки».

4. Подобрать закаливающие процедуры, указав условия выполнения по температуре воздуха, температуре воды и продолжительности.

5. Сформулировать гигиенические требования, предъявляемые к спортивной одежде и обуви.

Модуль 3: Гигиенические аспекты физической культуры и спорта

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Указать гигиенические рекомендации к режиму питания спортсменов в период тренировок и соревнований, на дистанции, в восстановительном периоде.

2. Охарактеризовать значение дополнительного питания в спортивной практике. Назвать продукты пищевой биологической ценности. Определить конкретные задачи использования этих продуктов в спортивной практике.

3. Представить модель урока физической культуры в школе с учетом гигиенической характеристики его составных частей.

4. Назвать возрастные нормы детей и подростков для начала занятий спортом на начальном этапе подготовки.

5. Разработать рекомендации по применению восстановительных средств в подготовке спортсменов в зависимости от объема и интенсивности нагрузок.

Модуль 4: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета

1. Обобщить особенности применения гигиенических положений, норм и правил в современной системе физического воспитания.

2. Интерпретировать принципы рационального построения тренировочного процесса, суточного режима и особенностей питания в сложных климатических условиях.

3. Пояснить условия предотвращения травматизма при эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования.

4. Составить карту санитарного обследования спортивного зала общеобразовательной школы.

5. Описать в общих чертах гигиенические требования к применению восстановительных средств в спорте.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Второй-третий триместр (Зачет, ОК-8, ОПК-2, ПК-4)

1. Определить сущность и задачи общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта. Охарактеризовать социально-значимые проблемы и процессы гигиены физической культуры и спорта.

2. Представить структуру здорового образа жизни и его элементов. Назвать основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения.

3. Охарактеризовать и конкретизировать гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Рассмотреть явление акклиматизации как социально-биологический процесс. Охарактеризовать гигиенические основы акклиматизации (адаптации) физкультурников и спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.

5. Определить сущность процесса закаливания и соотнести понятия: специфический и неспецифический эффект закаливания. Охарактеризовать общие и местные закаливающие процедуры.

6. Проанализировать особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

7. Представить модель рационального суточного режима и распорядка дня спортсмена.
8. Охарактеризовать основные задачи и принципы питания спортсменов. Соотнести понятия: рациональное и сбалансированное питание; регулируемые и нерегулируемые энерготраты человека.
9. Определить значение и роль белков, жиров, углеводов в рационе спортсмена и физической работоспособности.
10. Определить значение и роль витаминов и минеральных веществ в питании занимающихся физической культурой и спортом.
11. Охарактеризовать гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом в школе.
12. Охарактеризовать общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Назвать типы, особенности расположения и ориентации спортивных объектов.
13. Определить гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям.
14. Охарактеризовать неблагоприятные факторы окружающей среды в спорте и средства профилактики.
15. Представить модель спортивной тренировки с обобщением гигиенической характеристики ее подготовительной, основной и заключительной частей.
16. Определить сущность и соотнести понятия: перенапряжение и перетренированность в спорте. Назвать причины их возникновения.
17. Определить значение, роль и место гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств в физическом воспитании и спорте.
18. Раскрыть суть современных технологий комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
19. Составить схему и предложить научно-практические рекомендации гигиенического обеспечения подготовки в избранном виде спорта (по выбору).
20. Предложить гигиенические мероприятия при тренировке в сложных климатических условиях
21. Предложить гигиенические мероприятия при тренировке в горных условиях.
22. Предложить гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридианными перелетами спортсменов).
23. Рассмотреть и проанализировать методику применения различных гидропроцедур: душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание.
24. Составить схему и предложить научно-практические рекомендации гигиенического обеспечения занятий популярными видами массовой физической культуры и спорта (по выбору).
25. Рассмотреть и обобщить гигиенические требования к проведению производственной гимнастики.
26. Обосновать гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями по месту жительства населения.
27. Рассмотреть и проанализировать методику использования ультрафиолетовых облучений и аэроионизации при занятиях физическими упражнениями и спортом.
28. Дать гигиеническую характеристику спортивного зала школы. Предложить и раскрыть специальные гигиенические требования к уроку физической культуры.
29. Составить схему планирования и организации тренировочного процесса. Охарактеризовать принцип периодизации (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).
30. Охарактеризовать основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о курсовой работе студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 20.10.2014 г., протокол №4).

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебник [Электронный ресурс] / Е. Е. Ачкасов, И. В. Быков, А. Н. Гансбургский и др. ; под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. – режим доступа : [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833)

2. Гигиена физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 255 с.

3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. образования / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 3-е изд., перераб. – М. : Академия, 2014. – 300 с.

4. Федотова, Г. Г. Физическое воспитание детей и подростков: гигиенический аспект [Текст] : учеб. пособие / Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина, Г. В. Пожарова ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2016. – 140 с.

Дополнительная литература

1. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена / Е.А. Багнетова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798> . – Текст : электронный.

2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 229 с. – Режим доступа– URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>. – Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. athlete.ru/books/aranson - Питание для спортсменов
2. <http://journal.asu.ru/zosh> - Научно-периодический журнал «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта»
3. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
4. <https://vuzlit.ru/sport/> - Гигиеническая физическая культура

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к аудиторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;

- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRay BookOffice.WEB
4. 1С: Университет ПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам.

Оснащение аудиторий

1. АМР (в составе: системный блок, сетевой фильтр, клавиатура, мышь, колонки) - 1 шт.