

**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
Гигиена физического воспитания и спорта**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: заочная

Разработчики:

д-р биол. наук, профессор кафедры Теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Федотова Г. Г.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 19.04.2019 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 у обучающихся знаний и умений о гигиенических нормах, правилах и мероприятиях в аспекте физического воспитания и спорта для поддержания безопасных условий жизнедеятельности, навыков комплексного применения гигиенических требований при организации физкультурно-спортивных мероприятий для обеспечения охраны жизни, восстановления и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- формировать способность осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний;
- формировать способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- формировать способность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.17 «Гигиена физического воспитания и спорта» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 5 курсе, в 14 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: знание основ теории и методики физической культуры и спорта, возрастной анатомии, физиологии и гигиены.

Изучению дисциплины К.М.17 «Гигиена физического воспитания и спорта» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.1 Возрастная анатомия, физиология и гигиена;

К.М.9 Теория и методика физической культуры.

Освоение дисциплины К.М.17 «Гигиена физического воспитания и спорта» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.13 Физиология физического воспитания;

БЗ.1 Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	
УК-8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих	знать: - личностные факторы, определяющие личную безопасность жизнедеятельности и безопасность окружающих; уметь: - оценивать факторы риска и обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих; - вырабатывать навыки культуры безопасного и ответственного поведения; - организовать взаимодействие с детьми, подростками и взрослым населением в локальных опасных и

	чрезвычайных ситуациях, применять своевременные меры по ликвидации их последствий; владеть: - навыками культуры поведения с целью безопасного осуществления жизненных и профессиональных функций.
УК-8.2 Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения	знать: - методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирующих культуру безопасного и ответственного поведения; уметь: - использовать правила и требования безопасного поведения и защиты в различных условиях и чрезвычайных ситуациях; - организовать взаимодействие с детьми, подростками и взрослым населением в локальных опасных и чрезвычайных ситуациях, применять своевременные меры по ликвидации их последствий; владеть: - методами защиты в чрезвычайных ситуациях, формирования культуры безопасного и ответственного поведения.
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	
ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний	знать: - методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний; уметь: - применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний; владеть: - методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.
ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса	знать: - особенности учебно-воспитательного процесса с учетом основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса; уметь: - проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса; владеть: - навыками проектирования и осуществления учебно-воспитательного процесса с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и

	личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.
ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
педагогическая деятельность	
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма	знать: - меры профилактики детского травматизма; уметь: - применять меры профилактики детского травматизма; владеть: - способами мер профилактики детского травматизма.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	знать: - здоровьесберегающие технологии, применяемые в учебном процессе; уметь: - организовывать учебный процесс с использованием здоровьесберегающих технологий; владеть: - здоровьесберегающими технологиями обучения.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Первый семестр
Контактная работа (всего)	8	8
Лекции	4	4
Практические	4	4
Самостоятельная работа (всего)	60	60
Виды промежуточной аттестации	4	4
Зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Роль и место гигиены в аспекте физического воспитания и спорта:

Предмет и задачи гигиенической науки в аспекте физического воспитания и спорта. История становления и развития гигиены. Гигиена в системе физкультурно-спортивной деятельности как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Эколого-гигиенические особенности факторов окружающей среды в процессе физического воспитания и спорта. Личная гигиена как основа укрепления здоровья и повышения спортивной работоспособности. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Гигиенические положения физического воспитания и спорта:

Закаливание в системе физического воспитания и спорта. Гигиеническая адекватность питания в процессе физического воспитания и спорта. Гигиена тренировочного процесса и соревнований. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве и по месту жительства. Гигиенические основы физического воспитания в

общеобразовательной школе. Гигиенические особенности физической культуры в среднем и пожилом возрасте.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Раздел 1. Роль и место гигиены в аспекте физического воспитания и спорта (2 ч.)

Тема 1. Предмет и задачи гигиенической науки в аспекте физического воспитания и спорта (2 ч.)

Гигиена как отрасль медицинской науки. Понятие о гигиене и санитарии. Роль гигиены в оздоровлении населения. Основы общей гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены. Гигиена физической культуры и спорта – наука об укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов и физкультурников. Значение и роль гигиены в системе физического воспитания. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физического воспитания и спорта. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта – целенаправленность и комплексное применение гигиенических средств в укреплении здоровья и повышения работоспособности.

Раздел 2. Гигиенические положения физического воспитания и спорта (2 ч.)

Тема 2. Основные гигиенические положения физического воспитания и спорта (2 ч.)

Обзор основных гигиенических положений физического воспитания и спорта: гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом, особенности личной гигиены спортсменов, основы рационального питания, принципы закаливания, гигиеническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований, гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности, гигиенические основы физического воспитания в общеобразовательной школе, особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в отдельных видах спорта.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (4 ч.)

Раздел 1. Роль и место гигиены в аспекте физического воспитания и спорта (2 ч.)

Тема 1. Задачи и социально-значимые направления гигиенических основ физического воспитания и спорта (2 ч.)

1. Сущность и социально-значимые направления гигиены физического воспитания и спорта.

2. Основные направления оздоровительной физической культуры, их краткая характеристика.

3. Гигиенические принципы физической культуры и спорта, их краткая характеристика.

4. Сущность занятий популярными видами массовой физической культуры и спорта – оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Раздел 2. Гигиенические положения физического воспитания и спорта (2 ч.)

Тема 2. Общий обзор гигиенических положений физического воспитания и спорта в аспекте профилактики заболеваний и здорового образа жизни (2 ч.)

1. Личная гигиена: распорядок дня, гигиена сна, рациональное питание, гигиена тела, гигиена одежды, гигиена обуви, отказ от вредных привычек.

2. Рациональное питание и физические упражнения – важнейший фактор укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.

3. Гигиенические правила организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

4. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви с учетом метеорологических условий, местам проведения занятий, спортивному инвентарю и оборудованию.

5. Особенности режима жизнедеятельности занимающихся физической культурой и спортом.

6. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности: гидропроцедуры, бани, тепловые камеры, массаж и самомассаж, искусственное ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух.

7. Профилактика заболеваний средствами физической культуры. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Четырнадцатый триместр (60 ч.)

Раздел 1. Роль и место гигиены в аспекте физического воспитания и спорта (30 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Назвать задачи и социально-значимые направления гигиенических основ физического воспитания и спорта.

2. Охарактеризовать принципы гигиенического нормирования физических, химических и биологических факторов окружающей среды и перечислить виды гигиенических нормативов.

3. Оценить и скорректировать особенности своего образа жизни, определить пути и выбрать средства соответствия нормам здорового образа жизни.

4. Назвать приборы для определения физических качеств воздуха в спортивном помещении. Охарактеризовать нормы показателей атмосферного давления, температуры, влажности, скорости движения воздуха.

5. Назвать заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем, заболевания, передающиеся через воду.

6. Изучив гигиенические требования к микроклимату, освещению, вентиляции, отоплению и других показателей спортивного сооружения составить схему санитарно-гигиенической оценки спортивного зала.

7. Основным требованием при эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования является травмобезопасность. Определить условия, необходимые для предотвращения травматизма.

8. Раскрыть роль учителя (педагога) по привитию навыков культуры безопасного и ответственного поведения обучающихся в обществе.

9. Определить основные пути формирования здорового образа жизни для различного контингента населения.

10. Перечислить и кратко охарактеризовать теоретические положения комплексного применения гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

11. При исследовании микроклимата спортивного зала в летнее время года установлено: температура воздуха – 24,5 °С; относительная влажность – 75 %; подвижность воздуха – 0,4 м/с. Дать комплексную оценку микроклимата, определить проявления неблагоприятного воздействия его на организм и меры профилактики.

12. Рациональный распорядок дня обеспечивает правильное чередование труда и отдыха. Он способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и восстановлению организма. Распорядок дня спортсмена строится так, чтобы различные виды деятельности выполнялись в строго определенное время; правильно чередовались труд, отдых и тренировочные занятия; сон был длительным и полноценным; питание

регулярным. Учитывая общие положения личной гигиены, представить модель рационального суточного режима спортсмена и составить его примерный распорядка дня.

13. Раскрыть основы личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека.

14. Охарактеризовать гигиенические рекомендации по профилактике гнойничковых заболеваний кожи, эпидермофитии и грибковых заболеваний стоп.

15. Назовите причины, вызванные употреблением недоброкачественной питьевой воды. Указать для каких инфекционных заболеваний характерен водный путь передачи инфекции. Причиной развития каких заболеваний может быть употребление воды с несоответствующим нормативам солевым составом.

16. Охарактеризовать условия, способствующие возникновению флюороза и эндемического зоба. Указать наличие каких ионов обуславливает жесткость воды.

17. Объяснить эпидемиологическое значение почвы как фактора передачи возбудителей инфекционных заболеваний. Указать на гигиенические требования, предъявляемые к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.

18. Составить схему проведения закаливающих процедур юного спортсмена: а) в весенне-летний период; б) в осенне-зимний сезон. Подобрать закаливающие процедуры, указав условия выполнения по температуре воздуха (°C), температуре воды (°C) и продолжительности (мин, сек, ч). Дать оценку эффективности закаливания воздухом, водой и солнцем по основным показателям и сделать вывод о правильном проведении закаливающих процедур.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа №1

Вариант 1

1. Охарактеризовать сущность принципа оздоровительной направленности в физкультурно-спортивной деятельности.

2. При неправильном применении закаливающих упражнений может развиваться ряд осложнений, опасных для здоровья или даже для жизни человека. Обоснуйте данный аспект.

Вариант 2

1. Проанализировать основные положения гигиены физического воспитания и спорта и раскрыть их роль в формировании здорового образа жизни.

2. Оценить и скорректировать особенности своего образа жизни, определить пути и выбрать средства соответствия нормам здорового образа жизни.

Вариант 3

1. Привести убедительные доказательства того, что употребление спортсменами алкоголя, наркотических веществ и курения являются важнейшими факторами риска многих заболеваний.

2. Охарактеризовать противопоказания ко всем видам закаливания. Привести примеры неправильного применения закаливающих процедур, вызывающих осложнения, опасные для здоровья и жизни человека.

Раздел 2. Гигиенические положения физического воспитания и спорта (30 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Проанализировать особенности режима проведения тренировочных занятий в течение дня и недели.

2. Определить значение дополнительного питания во время тренировки и соревнований в зависимости от характера физкультурно-спортивной деятельности.

3. Охарактеризовать особенности построения питания спортсменов в период тренировок.

4. Указать, что необходимо учитывать при составлении суточного рациона спортсмена при двухразовых тренировках в день.

5. Дать краткую характеристику специализированным продуктам питания различной ориентации.

6. Охарактеризовать специализированные продукты и их комбинации, которые необходимо использовать спортсменам в качестве дополнительного питания на различных этапах подготовки.

7. Объяснить, почему не рекомендуется начинать тренировку с бега.

8. Обосновать особенности режима дня для юных спортсменов.

9. Раскрыть особенности тренировочного процесса для юных спортсменов.

10. Спортсменам рекомендуется вести дневник самоконтроля. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся могли сделать правильные выводы за определенный период тренировки. В дневник записывают все, что касается режима: длительность и качество сна, время подъема, зарядка, водные процедуры, самочувствие, питание, отдых и т. д. Разработать форму и содержание дневника самоконтроля для тренирующегося спортсмена.

11. На основе общих положений разработать план гигиенического обеспечения подготовки взрослых спортсменов на учебно-тренировочном сборе в условиях жаркого климата, в условиях холодного климата, в горных условиях (по выбору).

12. На основе общих положений разработать рекомендации по гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов в избранном виде спорта: художественная и спортивная гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание, тяжелая атлетика, борьба, бокс (по выбору). Изучить гигиенические требования к одежде, обуви занимающихся, местам занятий, спортивному инвентарю, питанию. Дать характеристику профилактики травм и заболеваний при занятиях выбранным видом спорта.

13. На основе теоретического справочного материала заполните таблицу «Структура урока физической культуры в школе и гигиеническая характеристика его составных частей».

14. Составить перечень гигиенических требований к уроку физической культуры в общеобразовательной школе.

15. Назвать и охарактеризовать задачи гигиены спортивной тренировки по применению восстановительных средств.

16. Назвать и охарактеризовать традиционные и нетрадиционные теории о здоровом питании.

17. Наиболее благоприятное время для проведения тренировочных занятий – середина или вторая половина дня. В другие часы они дают меньший тренировочный эффект. Дать пояснение, с чем это связано.

18. Несоблюдение гигиенических принципов, а также слишком частые тренировки и выступления на соревнованиях являются причиной возникновения патологических состояний. Назвать и охарактеризовать патологические состояния.

19. Перечислить, какие регламентирующие гигиенические положения зафиксированы в правилах соревнований по различным видам спорта.

20. Назвать и охарактеризовать задачи гигиены спортивной тренировки по применению восстановительных средств.

21. Составить пищевой рацион спортсменов при четырехразовом и шестиразовом питании.

22. Объяснить, в чем заключается принцип подбора гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности в зависимости от характера выполняемой работы в избранном виде спорта. Привести примеры.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа №2

Вариант 1

1. Охарактеризовать энергетические траты спортсменов в зависимости от специализации (по группам).
2. Назвать отличительные особенности условий проведения тренировок, питания, экипировки, режима дня, личной гигиены, средств повышения работоспособности и восстановления при занятиях зимними видами спорта.

Вариант 2

1. Перечислить основные элементы, из которых складывается гигиеническое обеспечение процесса физического воспитания в общеобразовательной школе.
2. Перечислить и охарактеризовать гигиенические требования к уроку физической культуры в общеобразовательной школе.

Вариант 3

1. Раскрыть значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ в питании занимающихся физической культурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья.
2. Раскрыть особенности применения тренирующимися спортсменами гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности в зависимости от мощности выполняемой работы в избранном виде спорта в круглогодичном плане тренировки.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Предметно-технологический модуль	ПК-5, ОПК-8.
2	Предметно-методический модуль	ОПК-8, ПК-5, УК-8.
3	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ПК-5, УК-8.
4	Психолого-педагогический модуль	ОПК-8.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний			
ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний			
Не способен применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний	В целом успешно, но бессистемно применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе	Способен в полном объеме применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний

	научных знаний	специальных научных знаний	
ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса			
Не способен проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса	В целом успешно, но бессистемно проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса	Способен в полном объеме проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма			
Не способен применять меры профилактики детского травматизма	В целом успешно, но бессистемно применяет меры профилактики детского травматизма	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет меры профилактики детского травматизма	Способен в полном объеме применять меры профилактики детского травматизма
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе			
Не способен применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	В целом успешно, но бессистемно применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	Способен в полном объеме применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе
УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций			
УК-8.1 Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих			
Не способен оценивать факторы	В целом успешно, но бессистемно	В целом успешно, но с отдельными	Способен в полном объеме оценивать

риска, уметь обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих	оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих	недочетами оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих	факторы риска, уметь обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих
УК-8.2 Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения			
Не способен использовать методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формировать культуру безопасного и ответственного поведения	В целом успешно, но бессистемно использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения	В целом успешно, но с отдельными недочетами. Использует методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формирует культуру безопасного и ответственного поведения	Способен в полном объеме использовать методы защиты в чрезвычайных ситуациях, формировать культуру безопасного и ответственного поведения

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%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Четырнадцатый триместр (Зачет, ОПК-8.1, ОПК-8.2, ПК-5.2, ПК-5.3, УК-8.1, УК-8.2)

1. Охарактеризовать элементы здорового образа жизни в системе физического воспитания и спорта.
2. Раскрыть основополагающие гигиенические положения физического воспитания и спорта.
3. Охарактеризовать элементы здорового образа жизни в системе физического воспитания и спорта.
4. Раскрыть эколого-гигиенические особенности факторов окружающей среды при занятиях физической культурой и спортом.
5. Определить сущность и соотнести понятия: погода, климат, акклиматизация. Охарактеризовать особенности влияния погодных и климатических условий на психофизиологические функции организма спортсмена.
6. Определить основные аспекты личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.
7. Раскрыть основные гигиенические положения суточного режима для занимающихся физической культурой и спортом.

8. Охарактеризовать гнойничковые и грибковые заболевания кожи у спортсменов: причины, симптомы, профилактика. Определить роль личной гигиены в предупреждении заболеваний.

9. Раскрыть гигиенические требования к спортивной одежде с учетом специфики вида спорта для эффективной и безопасной тренировочно-соревновательной деятельности.

10. Раскрыть гигиенические требования к спортивной обуви с учетом специфики вида спорта для эффективной и безопасной тренировочно-соревновательной деятельности.

11. Охарактеризовать роль закаливания в системе физического воспитания и спорта.

12. Перечислить и охарактеризовать основные принципы закаливания. Описать механизм оздоравливающего действия закаливающих процедур на различные системы организма спортсмена.

13. Перечислить и охарактеризовать гигиенические требования к спортивным сооружениям. Определить, какое значение имеет санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений.

14. Назвать приборы и охарактеризовать методы определения физических качеств воздуха в спортивном помещении.

15. Охарактеризовать гигиенические требования, предъявляемые к спортивному инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям спортивного зала.

16. Соотнести понятия: рациональное и сбалансированное питание человека; регулируемые и нерегулируемые энерготраты человека. Охарактеризовать основные задачи и принципы питания для занимающихся физической культурой и спортом.

17. Охарактеризовать варианты пищевого рациона и режима питания спортсменов с учетом калорийности пищи.

18. Охарактеризовать особенности питания спортсменов: а) перед тренировкой/соревнованием; б) в ходе тренировки/соревнования; в) в восстановительном периоде: после тренировок/соревнований; г) на дистанции.

19. Назвать и охарактеризовать продукты повышенной пищевой и биологической ценности. Определить целесообразность их применения при физических нагрузках различной направленности

20. Охарактеризовать принцип периодизации тренировочного процесса. Составить схему его планирования и организации.

21. Представить модель спортивной тренировки с обобщением гигиенической характеристики ее подготовительной, основной и заключительной частей.

22. Определить сущность и соотнести понятия: переутомление, перенапряжение и перетренированность в спорте. Назвать причины их возникновения, профилактические мероприятия.

23. Охарактеризовать гигиенические требования к организации и проведению соревнований.

24. Проанализировать особенности гигиенического обеспечения подготовки занимающихся физической культурой и спортом в сложных климатических условиях.

25. Охарактеризовать гигиенические требования при организации учебно-тренировочного процесса в условиях высокой температуры, в условиях низкой температуры, в горных условиях.

26. Определить значение, роль и место гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств в процессе физического воспитания и спорта.

27. Охарактеризовать систему гигиенического обеспечения подготовки спортсменов как фактора, дополняющего и оптимизирующего эффект тренировки и соревнования.

28. Охарактеризовать гигиенические требования к экипировке спортсменов в отдельных видах спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжный спорт, тяжелая атлетика, борьба, бокс.

29. Раскрыть гигиенические особенности физического воспитания в общеобразовательной школе.

30. Определить сущность медико-педагогического контроля за физическим воспитанием в общеобразовательной школе. Назвать примерные сроки освобождения учащихся от занятий физкультурой.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала, готовности к практической деятельности и успешного решения студентами учебных задач.

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 опроса) 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.

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Практические задания

При определении уровня достижений студентов при выполнении практического задания необходимо обращать особое внимание на следующее:

- задание выполнено правильно;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- умение работать с объектом задания демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные. Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;

- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной и устной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. 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.
2. 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. Ачкасов, Е. Е. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е. Е. Ачкасов, И. В. Быков, А. Н. Гансбургский и др. ; под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 256 с. [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>
2. Программно-дидактические тестовые материалы по дисциплине «Гигиена» : учебное пособие. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. – 92 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274889>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. athlete.ru/books/aranson - Питание для спортсменов
2. <https://vuzlit.ru/sport/> - Гигиеническая физическая культура
3. https://studbooks.net/81827/meditsina/gigiena_fizicheskogo_vospitaniya_sporta - Студенческая библиотека онлайн. Гигиена физического воспитания и спорта
4. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

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:

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020128)

- 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 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

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRav 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-12 (УМК, гарнитура, проектор, м/мар. доска, в /камера, губка, держатель, д/марк, маркер, модуль б/п сети, в/фильтр, крепление) - 1 шт.