

**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): Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Заочная

Разработчик:

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

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 27.08.2019 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 системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности различных категорий населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта и использование полученных знаний в решении конкретных проблем, возникающих в профессионально-практической деятельности.

Задачи дисциплины:

- способствовать приобретению студентами в рамках освоения теоретического и практического материала знаний, умений и навыков, характеризующих определенный уровень сформированности необходимых компетенций, гигиенических основ и содержания физкультурно-спортивной деятельности;
- способствовать овладению обучающимися научными знаниями и практическими навыками комплексного применения гигиенических требований при организации физкультурно-спортивных мероприятий, оценивать выполнение гигиенических требований к условиям проведения занятий физической культурой и спортом;
- способствовать формированию у обучающихся знаний гигиенического обеспечения занятий в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности; умений составления программы физической подготовки спортсменов в период тренировок, сборов, соревнований; навыков использования средств гигиены для восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ОД.10 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 8 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: знание основ теории и методики физической культуры и спорта

Изучению дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» предшествует освоение дисциплин (практик):

Физиология человека.

Освоение дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Теория и методика физической культуры и спорта.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

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 Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-1. Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	
ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	знать: - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека; - анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности; - характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста; уметь: - анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста; владеть: - навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.
ОПК-7. Способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	знать: - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; уметь: - проводить инструктаж по технике безопасности; - в процессе профессиональной деятельности соблюдать требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм; - проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь; владеть: - умениями обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм; - навыками обеспечения профилактики травматизма в процессе профессиональной деятельности; - приемами оказывать первую доврачебную помощь.

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

ПК-8. Способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	
тренерская деятельность	
ПК-8 способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	знать: - медико-биологические методы контроля за состоянием занимающихся, при построении тренировки в избранном виде спорта; уметь: - использовать информацию медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий; владеть: - знаниями проведения медико-биологических методов контроля при построении тренировки в избранном виде спорта.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой триместр
Контактная работа (всего)	12	12
Лекции	6	6
Практические	6	6
Самостоятельная работа (всего)	123	123
Виды промежуточной аттестации	9	9
Экзамен	9	9
Общая трудоемкость часы	144	144
Общая трудоемкость зачетные единицы	4	4

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной практике:

Теоретические основы гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Предмет и задачи курса «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Гигиена воздушной среды. Гигиена водной среды и почвы. Закаливание в системе физкультурно-спортивной деятельности. Личная гигиена спортсмена. Гигиеническая адекватность питания спортсменов. Особенности питания юных спортсменов. Гигиенический аспект организации физкультурно-спортивной деятельности в школе. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Гигиенические аспекты физкультурно-спортивных сооружений.

Модуль 2. Гигиеническое обеспечение физкультурника и спортсмена:

Гигиена тренировочного процесса и соревнований. Система гигиенических факторов и оздоровительно-восстановительных средств, дополняющих тренировочный процесс и соревнования. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в сложных климатических условиях. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта.

Гигиеническое обеспечение занятий популярными видами массовой физической культуры и спорта. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве и по месту жительства.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (6 ч.)

Модуль 1. Роль и место гигиены в физкультурно- спортивной практике (4 ч.)

Тема 1. Введение. Гигиена в аспекте физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)

Гигиена как отрасль профилактической медицины, ее задачи. Социальное значение гигиенических мероприятий в физкультурно-спортивной деятельности. 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.

Тема 2. Закаливание в физкультурно-спортивной практике (2 ч.)

Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ, купание в открытых водоёмах). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимнее купание). Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиацией на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность. Гигиеническая характеристика искусственного ультрафиолетового облучения. Методика применения различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы). Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

Модуль 2. Гигиеническое обеспечение физкультурника и спортсмена (2 ч.)

Тема 3. Гигиена тренировочного процесса и соревнований (2 ч.)

Гигиенические требования к планированию тренировочного процесса. Гигиенические требования к организации тренировки. Принцип периодизации (подготовительный, соревновательный и переходный периоды). Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническая характеристика подготовительной части спортивной тренировки. Гигиеническая характеристика основной и заключительной частям спортивной тренировки. Виды спортивной тренировки. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок в тренировочном цикле (микро-, мезо- и макроциклы, в большом спорте).

5.3. Содержание дисциплины: Практические (6 ч.)

Модуль 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной практике (2 ч.)

Тема 1. Личная гигиена спортсмена (2 ч.)

1. Рациональный суточный режим и распорядок дня спортсмена.
2. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность.

Профилактика бессонницы.

3. Уход за телом. Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии.

4. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.

5. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании.

6. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях.

7. Отрицательное воздействие курения на спортивную работоспособность. Средства и

методы профилактики и борьбы с курением.

8. Отрицательное влияние алкогольных напитков на психофизиологические функции организма. Средства и меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкоголем.

Модуль 2. Гигиеническое обеспечение физкультурника и спортсмена (4 ч.)

Тема 2. Вспомогательные гигиенические средства и их применение тренирующимися спортсменами (2 ч.)

1. Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы.

2. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур (душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание).

3. 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.

4. Гигиеническая характеристика и методика использования при занятиях физическими упражнениями и спортом ультрафиолетовых облучений и аэроионизации.

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

6. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

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

1. Избранные виды спорта: легкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика, спортивная борьба, бокс, тяжелая атлетика, конькобежный спорт, лыжный спорт.

2. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта: особенности распорядка дня и личной гигиены, одежда и обувь для занятий, питание и питьевой режим, весовой режим, закаливание, гигиенические требования к микроклиматическим условиям и местам занятий.

3. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов: гигиенические требования к проведению тренировок и соревнований, требования к снаряжению, гигиенические средства повышения работоспособности и восстановления, профилактика травм (на примере избранного вида спорта).

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Восьмой триместр (123 ч.)

Модуль 1. Роль и место гигиены в физкультурной и спортивной практике (61,5 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовить доклад на тему «Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры населения».

2. Подготовить информационное сообщение на тему «Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту».

3. Подготовить письменный конспект вопроса «Приборы, применяемые для измерения температуры, влажности, атмосферного давления, скорости движения воздуха. Устройство и правила пользования».

4. Подготовить письменный конспект следующих вопросов: 1) Электрическое состояние воздушной среды. 2) Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. 3)

Радиоактивность воздушной среды.

5. Подготовить реферат на тему «Минеральный состав воды и его физиологическое значение».

6. Подготовить доклад на тему «Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение».

7. Подготовить доклад на тему «Применение закаливающих процедур в спортивной практике».

8. Подготовить реферат на тему «Социальное и биологическое значение вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) для спортсменов».

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

10. 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».

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

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

13. Подготовить доклад на тему «Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками».

Модуль 2. Гигиеническое обеспечение физкультурника и спортсмена (61,5 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовить доклад на тему: «Гигиена инвалидов-спортсменов».

2. Подготовить конспект вопроса «Нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста».

3. Подготовить реферат на тему «Гигиенические требования к воде плавательного бассейна».

4. Составить карту санитарного обследования: а) легкоатлетического манежа; б) плавательного бассейна. В карте указать нормативные показатели.

5. Подготовить доклад по вопросу «Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок в тренировочном цикле (микро-, мезо- и макроциклы в большом спорте)».

6. Подготовить информационное сообщение по вопросам: а) гигиенические рекомендации по ускорению восстановления работоспособности спортсменов; б) гигиенические мероприятия по предупреждению спортивного травматизма.

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

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

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

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

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

12. Подготовить доклад по теме «Совершенствование и развитие производственной гимнастики в режиме рабочего дня и трудовой недели».

13. Подготовить реферат по теме «Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения: состояние, проблемы, пути решения».

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
ОПК-1 ОПК-7	3 курс, Восьмой триместр	Экзамен	Модуль 1: Роль и место гигиены в физкультурно- спортивной практике.
ПК-8	3 курс, Восьмой триместр	Экзамен	Модуль 2: Гигиеническое обеспечение физкультурника и спортсмена.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-1 формируется в процессе изучения дисциплин:

Анатомия человека, Биохимия человека, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Педагогическое мастерство детского тренера, Психическая саморегуляция в спорте, Фармакология в спорте, Физиология спорта, Физиология человека, Физическая реабилитация в спортивной практике.

Компетенция ОПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Анатомия человека, Безопасность жизнедеятельности, Методика подготовки спортсменов-борцов, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.

Компетенция ПК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

История избранного вида спорта, История физической культуры и спорта, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Психологическое обеспечение подготовки спортсменов, Психология, Психология физической культуры и спорта, Спортивная медицина, Теория и методика избранного вида спорта, Управление спортивной подготовкой в избранном виде 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	
Повышенный	5 (отлично)	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Хорошо	Студент обнаружил полные знания учебно-программного материала; дал полный и правильный ответ с соблюдением логики изложения материала, но допустил в ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера; недостаточно четко и полно раскрыл ответ на вопрос.
Отлично	Студент обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала; проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала в ответе; ответил без ошибок и недочетов; сформулировал полный и правильный ответ.
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допускает принципиальные ошибки в ответе; ответ носит несистематизированный, поверхностный характер и студент не понимает существа излагаемых им вопросов.
Удовлетворительно	Студент показал неполные знания, допустил ошибки и неточности в ответе; продемонстрировал неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по вопросам.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной практике

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста

1. Определить сущность мероприятий для профилактики инфекционных заболеваний при занятиях физкультурой и спортом.

2. 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, температуре воды и продолжительности. Дать оценку эффективности закаливания воздухом, водой и солнцем по основным показателям и сделать вывод о правильном проведении закаливающих процедур.

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

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

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

ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

1. Дать оценку пищевого рациона по калорийности, соответствию пищевым нормам белков, жиров, углеводов, содержанию витаминов и солей. Обосновать меню-раскладку пищевого рациона.

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

3. Обосновать: а) признаки, причины и профилактику перенапряжения спортсменов; б) признаки, причины и профилактику перетренированности спортсменов. Провести различия данных патологических состояний.

4. Сформулировать гигиенические принципы построения учебно-тренировочного процесса.

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

Модуль 2: Гигиеническое обеспечение физкультурника и спортсмена

ПК-8 способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

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. Обосновать гигиенические требования, предъявляемые к построению учебно-тренировочного процесса с целью предупреждения локального переутомления и профилактики функциональных возможностей и особенностей организма спортсмена.

4. Составить план гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

5. Разработать форму и содержание дневника самоконтроля для тренирующегося спортсмена.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой триместр (Экзамен, ОПК-1, ОПК-7, ПК-8)

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

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

3. Определить гигиеническое значение температуры воздуха. Назвать приборы и методы определения температуры воздуха в спортивном помещении. Перечислить нормы

температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом.

4. Определить гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха при спортивных занятиях и соревнованиях. Назвать нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом.

5. Определить гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления. Охарактеризовать изменения атмосферного давления воздуха и погодные условия.

6. Раскрыть влияние повышенного и пониженного атмосферного давления воздуха на организм. Охарактеризовать особенности профилактики высотной (горной) болезни.

7. Охарактеризовать электрическое состояние воздушной среды, ионизацию воздуха и его радиоактивность. Соотнести данные состояния относительно влияния на организм человека.

8. Охарактеризовать химические свойства воздуха. Раскрыть гигиеническое значение азота, кислорода и углекислоты (двуокиси углерода). Дать гигиеническую оценку воздушной среды в спортивных сооружениях.

9. Дать гигиеническую характеристику механических примесей воздуха. Назвать и охарактеризовать способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.

10. Дать гигиеническую оценку бактериального загрязнения воздуха и его эпидемиологическое значение. Обобщить способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха на спортивных объектах.

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

12. Охарактеризовать современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов.

13. Определить сущность процесса закаливания и соотнести понятия: специфический и неспецифический эффект закаливания. Охарактеризовать общие и местные закаливающие процедуры. Раскрыть основные принципы закаливания.

14. Раскрыть суть закаливания воздухом. Обозначить гигиеническую характеристику воздушных ванн и методику их применения.

15. Раскрыть суть закаливания водой и воздействие на организм водных процедур. Обозначить гигиеническую характеристику и методику применения различных водных процедур.

16. Охарактеризовать методику применения сильнодействующих водных процедур: растирание снегом, зимнее купание.

17. Раскрыть суть закаливания солнцем. Обозначить гигиеническую характеристику воздействий солнечной радиации на организм. Проанализировать отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность.

18. Дать гигиеническую характеристику искусственного ультрафиолетового облучения. Представить методику применения различных источников ультрафиолетовой радиации: ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы.

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

20. Определить значение правил личной гигиены для спортсменов. Охарактеризовать правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Раскрыть профилактику гнойничковых заболеваний и эпидермофитии.

21. Представить модель рационального суточного режима и распорядка дня спортсмена.

22. Определить значение сна для спортивной работоспособности. Раскрыть гигиенические требования ко сну и профилактику бессонницы.

23. Охарактеризовать социально-гигиенические аспекты вредных привычек: курения, алкоголизма, наркомании.

24. Рассмотреть и проанализировать гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви. Определить роль одежды, обуви, снаряжения в регуляции теплообмена и предупреждении травм и повреждений.

25. Охарактеризовать основные задачи и принципы питания спортсменов. Соотнести понятия: рациональное и сбалансированное питание; регулируемые и нерегулируемые энерготраты человека.

26. Определить значение и роль белков, жиров, углеводов в рационе спортсмена и физической работоспособности.

27. Определить значение и роль витаминов и минеральных веществ в питании занимающихся физической культурой и спортом.

28. Составить варианты пищевого рациона и режима питания спортсменов с учетом калорийности пищи.

29. Составить схему питания спортсменов: а) перед тренировкой; б) перед соревнованием.

30. Составить схему питания спортсменов: а) в ходе тренировки; б) в ходе соревнований.

31. Составить схему питания спортсменов в восстановительном периоде: а) после тренировок; б) после соревнований.

32. Охарактеризовать особенности питания спортсменов на дистанции.

33. Охарактеризовать режим питания спортсменов в зависимости от климатических условий.

34. Назвать и охарактеризовать продукты повышенной пищевой и биологической ценности. Предложить схемы их применения в спортивной практике.

35. Обозначить специфику питания для коррекции массы тела в спорте.

36. Представить модель урока физической культуры в школе как учебного предмета.

37. Охарактеризовать специфику педагогической речи учителя физической культуры в ситуации объяснения нового движения на спортивных снарядах.

38. Охарактеризовать систему общенаучных и специфических методов организации физического воспитания учащихся с позиции гигиены.

39. Охарактеризовать гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом в школе.

40. Определить сущность медико-педагогического контроля за физическим воспитанием. Назвать примерные сроки освобождения учащихся от занятий физкультурой.

41. Охарактеризовать общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Назвать типы, особенности расположения и ориентации спортивных объектов.

42. Определить гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям.

43. Охарактеризовать неблагоприятные факторы окружающей среды в спорте и средства профилактики.

44. Составить схему планирования и организации тренировочного процесса. Охарактеризовать принцип периодизации (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).

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

46. Определить сущность и соотнести понятия: перенапряжение и перетренированность в спорте. Назвать причины их возникновения.

47. Охарактеризовать гигиенические требования к организации и проведению соревнований.

48. Определить значение, роль и место гигиенических и оздоровительно-

восстановительных средств в физкультурно-спортивной деятельности.

49. Рассмотреть и проанализировать методику применения различных гидро-процедур: душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание.

50. Составить схему применения паровых и суховоздушных (сауна) бань. Охарактеризовать особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом.

51. Раскрыть суть современных технологий комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

52. Предложить гигиенические мероприятия при организации учебно-тренировочного сбора.

53. Предложить гигиенические мероприятия при тренировке в условиях высокой температуры.

54. Предложить гигиенические мероприятия при тренировке в условиях низкой температуры.

55. Предложить гигиенические мероприятия при тренировке в горных условиях.

56. Предложить гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридианными перелетами спортсменов).

57. Охарактеризовать основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др.

58. Составить схему и предложить научно-практические рекомендации гигиенического обеспечения подготовки в избранном виде спорта (по выбору).

59. Составить схему и предложить научно-практические рекомендации гигиенического обеспечения занятий популярными видами массовой физической культуры и спорта (по выбору).

60. Обосновать гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями по месту жительства населения.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

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

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене 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.

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 URL: <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. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] / 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. : ил., табл. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>

Дополнительная литература

1. 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.
2. Федотова, Г. Г. Гигиена спорта и занятий физической культурой [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Г. Г. Федотова. – Саранск : Мордов. гос. пед. ин-т, 2011. – 973 Кб.
3. Флянку, И. П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений [Электронный ресурс] / И. П. Флянку, Н. В. Семенова, Ф. И. Разгонов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 96 с. : табл., ил. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
2. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
3. https://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html - Основы гигиены при занятиях физической культурой
4. <https://vuzlit.ru/sport/> - Гигиеническая физическая культура
5. <https://studopedia.su/> - Лекционные материалы для студентов

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 практическому 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 электронной информационно-образовательной среде университета.

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. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. 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.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, № 104.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями