

**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
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

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 № 7 от
20.02.2020 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа 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 об основополагающих вопросах гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности для поддержания безопасных условий жизнедеятельности, навыков комплексного применения гигиенических требований при организации физкультурно-спортивных мероприятий для ведения здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- формировать способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- формировать способность осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установки на ведение здорового образа жизни;
- формировать способность организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.20 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 8 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: знание теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности, основы антидопингового обеспечения.

Изучению дисциплины К.М.20 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.1 Теория спорта;

К.М.1 Анатомия человека;

К.М.1 Психология.

Освоение дисциплины К.М.20 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.5 Безопасность жизнедеятельности;

К.М.8 Теория и методика избранного вида спорта;

К.М.12 Теория и методика физической культуры.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований)

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

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
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и	

возраста		
ОПК-1.1	Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания	знать: - общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся; уметь: - использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся; владеть: - средствами и методами физического воспитания.
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни		
ОПК-6.1	Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности	знать: - цели, задачи и характер физкультурно-спортивной деятельности; уметь: - проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности; владеть: - методами формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-6.2	Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей	знать: - методы пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения; уметь: - планировать содержание и проводить лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей; владеть: - способами проведения лекций и бесед с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.
ОПК-6.3	Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни	знать: - методы формирования мотивационно-ценностной ориентации и установки ведения здорового образа жизни; уметь: - развивать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни; владеть: - методами формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установки ведения здорового образа жизни.
ПК-3. Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки		
тренерская деятельность		
ПК-3.1	Знает основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-	знать: - основы организации здорового образа жизни; уметь: - организовывать здоровый образ жизни;

биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте	- применять методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте; владеть: - навыками организации здорового образа жизни и использования методов организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте.
ПК-3.2 Владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	знать: - особенности организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; уметь: - организовать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; владеть: - навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой триместр
Контактная работа (всего)	8	8
Лекции	4	4
Практические	4	4
Самостоятельная работа (всего)	91	91
Виды промежуточной аттестации	9	9
Экзамен	9	9
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной деятельности:

Предмет и задачи гигиенической науки в аспекте физической культуры 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 при занятиях физической культурой и спортом. 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. Гигиеническое обеспечение в подготовке занимающихся физической культурой и спортом:

Закаливание в системе физкультурно-спортивной деятельности. Гигиеническая адекватность питания при физкультурно-спортивной деятельности. 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 особенности физической культуры в среднем и пожилом возрасте.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Раздел 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)

Тема 1. Предмет и задачи гигиенической науки в аспекте физической культуры 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 физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта – целенаправленность и комплексное применение гигиенических средств в укреплении здоровья и повышения работоспособности.

Раздел 2. Гигиеническое обеспечение в подготовке занимающихся физической культурой и спортом (2 ч.)

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

Основополагающие гигиенические положения физкультурно-спортивной деятельности: общая характеристика. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности как наука, изучающая взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой. Здоровый образ жизни и его элементы в системе физкультурно-спортивной деятельности.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (4 ч.)

Раздел 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)

Тема 1. История становления и развития гигиены (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Развитие гигиенических знаний в Древнем мире, в период феодализма, в период развития капитализма.
2. Развитие гигиены в России.
3. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, А. П. Доброславин, Ф. Ф. Эрисман, Б. В. Гриневский, В. А. Волжинский, А. А. Минх и др.).

Раздел 2. Гигиеническое обеспечение в подготовке занимающихся физической культурой и спортом (2 ч.)

Тема 2. Задачи и социально-значимые направления гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность и социально-значимые направления гигиены физкультурно-спортивной деятельности.
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.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Восьмой триместр (91 ч.)

Раздел 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной деятельности (45,5 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа №1

Вариант 1

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

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

Вариант 2

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

2. Раскрыть основные требования безопасности и санитарии к местам проведения занятий физической культурой и спортом.

Вариант 3

1. Определить пути и условия приобщения взрослого населения к физкультурно-оздоровительным формам занятий.

2. Охарактеризовать гигиенические особенности совершенствования системы подготовки спортсменов, определяемые рядом условий и существенно влияющих на структурно-функциональную организацию тренировочного процесса.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Назвать задачи и социально-значимые направления гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности.

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.

Назвать и охарактеризовать факторы, являющиеся решающими в реализации задач оздоровительной направленности физического воспитания.

4. Проанализировать основные положения гигиены физкультурно-спортивной деятельности и раскрыть роль физической культуры в формировании здорового образа жизни занимающихся.

5. Охарактеризовать задачи физического воспитания в соответствии с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями занимающихся.

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. 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.

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

10. Назвать и охарактеризовать заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем, заболевания, передающиеся через воду.

11. Подготовить конспект на тему «Формирование здорового образа жизни на различных возрастных этапах».

12. Разработать план беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.

13. Разработать план мероприятий по формированию здорового образа жизни, предупреждению и профилактике вредных привычек для юных спортсменов.

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

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

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

17. Раскрыть роль педагога-тренера по привитию навыков культуры здорового и безопасного поведения обучающихся в обществе.

18. Применяя метод педагогической ситуации, проанализируйте особенности режима проведения тренировочных занятий в течение дня и недели.

19. 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.

20. 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.

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

22. В соответствии с принципами рефлексивной деятельности проведите анализ закаливающего мероприятия с учетом гигиенических требований.

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

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

25. Назвать и охарактеризовать основные антидопинговые мероприятия в спорте.

26. Оценить основные подходы комплексной оценки функциональной подготовленности и функционального состояния организма спортсменов с помощью медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля.

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

28. Назвать и охарактеризовать 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 соевым составом.

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

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

Раздел 2. Гигиеническое обеспечение в подготовке занимающихся физической культурой и спортом (45,5 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа №2

Вариант 1

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

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

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.

Вариант 3

1. Охарактеризовать особенности медико-биологического обеспечения спортсменов с учетом комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов.

2. Раскрыть меры по предотвращению допинга в спорте.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Спроектировать ситуацию, способную мотивировать детей школьного возраста, студенческую молодежь к физкультурно-спортивной деятельности.

2. Подготовить конспект на тему «Осознанная направленность личности на занятия физической культурой и спортом как основополагающий элемент формирования физической культуры в современном обществе».

3. Определить цели и задачи вовлечения детей, подростков и молодежи в активную физкультурную и спортивную деятельность.

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

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

6. Охарактеризовать особенности построения питания спортсменов в период тренировок.

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

8. Дать краткую характеристику специализированным продуктам питания различной ориентации.

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

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

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

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

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

14. Охарактеризовать энергетические траты спортсменов в зависимости от специализации (по группам).

15. Подготовить конспект на тему «Развитие мотивации к формированию здорового образа жизни обучающихся на уроках физической культуры».

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

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

18. 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).

19. 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).

20. Охарактеризовать особенности организации медико-биологического обеспечения спортивной тренировки.

21. Охарактеризовать особенности организации научно-методического обеспечения спортивной тренировки.

22. Охарактеризовать особенности организации антидопингового обеспечения спортивной тренировки.

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

24. Охарактеризовать требования безопасности и санитарии к местам проведения занятий, спортивному инвентарю и оборудованию.

25. Охарактеризовать причины травматизма на учебно-тренировочном сборе.

26. Составить перечень мероприятий и видов деятельности при проведении профилактической работы по предупреждению травматизма в образовательной организации.

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

28. Раскрыть основные виды травм на занятиях по физической культуре и меры по их предотвращению.

29. 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.

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

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

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	Коммуникативный модуль	ОПК-6.
2	Предметно-методический модуль	ОПК-6, ОПК-1. ПК-3.
3	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ОПК-6, ОПК-1.
4	Психолого-педагогический модуль	ОПК-1, ОПК-6.
5	Предметно-технологический модуль	ОПК-1.

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-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста			
ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания			
Не знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания	В целом успешно, но бессистемно знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания	Способен в полном объеме знать общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни			
ОПК-6.1 Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности			
Не способен проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности	В целом успешно, но бессистемно проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности	В целом успешно, но с отдельными недочетами проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности	Способен в полном объеме проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-6.2 Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей			
Не способен планировать содержание и проводить лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении	В целом успешно, но бессистемно планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о	В целом успешно, но с отдельными недочетами планирует содержание и проводит лекции и беседы с	Способен в полном объеме планировать содержание и проводить лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и

здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей	пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей	занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей	психофизических особенностей
ОПК-6.3 Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни			
Не способен развивать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни	В целом успешно, но бессистемно развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни	В целом успешно, но с отдельными недочетами развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни	Способен в полном объеме развивать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни
ПК-3 Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки			
ПК-3.1 Знает основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте			
Не способен знать основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте	В целом успешно, но бессистемно знает основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте	Способен в полном объеме знать основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте
ПК-3.2 Владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки			
Не способен владеть навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения	В целом успешно, но бессистемно владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения	В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения	Способен в полном объеме владеть навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки

спортивной подготовки	спортивной подготовки	обеспечения спортивной подготовки	
--------------------------	--------------------------	---	--

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%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой триместр (Экзамен, ОПК-1.1, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3, ПК-3.1, ПК-3.2)

1. Охарактеризовать особенности гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности как науки об укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов и физкультурников.
2. Охарактеризовать особенности гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности как науки об укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов и физкультурников.
3. Проанализировать исторические этапы гигиенической науки в Древнем мире, в период феодализма, в период развития капитализма.
4. Дать краткую характеристику развития гигиены в России. Определить роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П. Ф. Лесгафт, А. П. Доброславин, Ф. Ф. Эрисман, Б. В. Гриневский, В. А. Волжинский, А. А. Минх и др.).
5. Определить сущность и задачи гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Охарактеризовать ее социально-значимые направления.
6. Назвать и охарактеризовать основополагающие гигиенические положения физкультурно-спортивной деятельности.
7. Охарактеризовать категории образа жизни современного человека. Дать определение понятиям «здоровый образ жизни», «мотивация к здоровому образу жизни населения». Раскрыть мотивы, лежащие в основе формирования стиля здоровой жизни в аспекте физкультурно-спортивной деятельности.
8. Представить структуру здорового образа жизни и его составляющих. Назвать основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения. Охарактеризовать особенности формирования внутренней потребности быть здоровым.
9. Раскрыть эколого-гигиенические особенности факторов окружающей среды при занятиях физической культурой и спортом.
10. Охарактеризовать и конкретизировать гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физической культурой и спортом.
11. Определить гигиеническое значение температуры воздуха. Назвать приборы и методы определения температуры воздуха в спортивном помещении. Перечислить нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом.
12. Определить гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Назвать нормы скорости движения воздуха в спортивном помещении.
13. Определить гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления. Охарактеризовать изменения атмосферного давления воздуха.
14. Раскрыть влияние повышенного и пониженного атмосферного давления воздуха на организм человека. Охарактеризовать особенности профилактики высотной (горной) болезни.

15. Определить сущность и соотнести понятия: погода, климат, акклиматизация. Охарактеризовать особенности влияния погодных и климатических условий на психофизиологические функции организма спортсмена.

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

17. Охарактеризовать гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физической культурой и спортом. Укажите, для каких инфекционных заболеваний характерен водный путь передачи инфекции; укажите, причиной развития каких заболеваний может быть употребление воды с несоответствующим нормативам соевым составом.

18. Охарактеризовать эпидемиологическое значение почвы. Назвать, какие заболевания передаются через почву и основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы при выборе места под строительство спортивных сооружений.

19. Определить основные аспекты личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.

20. Раскрыть основные гигиенические положения суточного режима для занимающихся физической культурой и спортом.

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

22. Раскрыть гигиенические требования к спортивной одежде с учетом специфики вида спорта для эффективной и безопасной тренировочно-соревновательной деятельности. Перечислить правила ухода за спортивной одеждой.

23. Раскрыть гигиенические требования к спортивной обуви с учетом специфики вида спорта для эффективной и безопасной тренировочно-соревновательной деятельности. Перечислить правила ухода за спортивной обувью.

24. Охарактеризовать особенности спортивной экипировки, обеспечивающей безопасность занимающихся физической культурой и спортом.

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

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

27. Дать гигиеническую характеристику механических примесей бактериального загрязнения воздуха. Назвать и охарактеризовать способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физической культурой и спортом.

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

29. Раскрыть значение цветового оформления спортивных сооружений и охарактеризовать особенности шумового фона на спортивных объектах.

30. Охарактеризовать систему обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях

31. Раскрыть основные причины травматизма при занятиях физкультурой и спортом. Охарактеризовать содержание инструкций по технике безопасности и обязанности тренера, педагога по профилактике травматизма на спортивных объектах.

32. Определить сущность процесса закаливания и соотнести понятия: специфический и неспецифический эффект закаливания. Охарактеризовать особенности применения общих и местных закаливающих процедур.

33. Раскрыть основные гигиенические принципы закаливания. Описать механизм оздоравливающего действия закаливающих процедур на различные системы организма спортсмена.

34. Охарактеризовать роль закаливания в системе физкультурно-спортивной деятельности.

35. Раскрыть суть закаливания воздухом. Обозначить гигиеническую характеристику воздушных ванн и методику их применения.
36. Раскрыть суть закаливания водой и воздействие на организм водных процедур. Обозначить гигиеническую характеристику и методику применения различных водных процедур.
37. Охарактеризовать методику применения сильнодействующих водных процедур: растирание снегом, зимнее купание.
38. Раскрыть суть закаливания солнцем. Обозначить гигиеническую характеристику воздействий солнечной радиации на организм. Проанализировать отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность человека.
39. Дать гигиеническую характеристику искусственного ультрафиолетового облучения. Представить методику применения различных источников ультрафиолетовой радиации: ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы.
40. Соотнести понятия: рациональное и сбалансированное питание человека; регулируемые и нерегулируемые энерготраты человека. Охарактеризовать основные задачи и принципы питания для занимающихся физической культурой и спортом.
41. Охарактеризовать варианты пищевого рациона и режима питания спортсменов с учетом калорийности пищи.
42. Охарактеризовать особенности питания спортсменов: а) перед тренировкой/соревнованием; б) в ходе тренировки/соревнования; в) в восстановительном периоде: после тренировок/соревнований; г) на дистанции.
43. Назвать и охарактеризовать продукты повышенной пищевой и биологической ценности. Определить целесообразность их применения при физических нагрузках различной направленности.
44. Охарактеризовать принцип периодизации тренировочного процесса. Составить схему его планирования и организации.
45. Представить модель спортивной тренировки с обобщением гигиенической характеристики ее подготовительной, основной и заключительной частей.
46. Определить сущность и соотнести понятия: переутомление, перенапряжение и перетренированность в спорте. Назвать причины их возникновения, профилактические мероприятия.
47. Охарактеризовать гигиенические требования к организации и проведению соревнований.
48. Проанализировать особенности гигиенического обеспечения подготовки занимающихся физической культурой и спортом в сложных климатических условиях.
49. Охарактеризовать гигиенические требования при организации учебно-тренировочного процесса в условиях высокой температуры, в условиях низкой температуры, в горных условиях.
50. Определить значение, роль и место гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств в физкультурно-спортивной деятельности.
51. Охарактеризовать систему гигиенического обеспечения подготовки спортсменов как фактора, дополняющего и оптимизирующего эффект тренировки и соревнования.
52. Охарактеризовать особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в художественной и спортивной гимнастике.
53. Охарактеризовать особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в легкой атлетике
54. Охарактеризовать особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в лыжном спорте.
55. Охарактеризовать особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в спортивных играх.
56. Охарактеризовать особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в плавании.
57. Охарактеризовать особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в тяжелой атлетике, борьбе, боксе.

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

59. Охарактеризовать основные формы оздоровительной физической культуры на производстве.

60. Раскрыть основные гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.

61. Определить гигиенические требования к проведению различных форм занятий физической культурой и спортом по месту жительства.

62. Охарактеризовать основные формы занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.).

8.4. 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 компетенций, теоретическую и практическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

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 грамотным литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

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.

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.

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.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная 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. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с. – Режим доступа– URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>. – Текст : электронный.

3. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераськина [и др.] ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Электрон. дан. (1,80 Мб). – Саранск, 2019. – 1 электрон. опт. диск.

Дополнительная литература

1. Ляпин, В. А. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>. – Текст : электронный.
2. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е. А. Багнетова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798>. – Текст : электронный.

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

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 экзамена.

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 практическом занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, 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 к экзамену;
- 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 информационно-справочных систем

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

12.2 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, клавиатур.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов, № 101

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