

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 17.11.2022 09:25:28

Уникальный программный идентификатор:

a2232a55157e576551a8999b1190892a53989420420336ffbf573a434e57789



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО БГПУ

Ю.В.

О.В. Юречко

«22» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Направление подготовки

44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Принята
на заседании кафедры теории
и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)

Благовещенск 2019

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	4
3	Содержание дисциплины	5
4	Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины	7
5	Практикум по дисциплине	10
6	Дидактические материалы для контроля (самоконтроля) усвоенного материала	13
7	Перечень информационных технологий	28
8	Особенности изучения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	28
9	Список литературы и электронных ресурсов	28
10	Материально-техническая база	29
11	Лист изменений и дополнений	30

1. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи освоения дисциплины: формирование систематизированных знаний в области гигиены физического воспитания и спорта.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока Б.1.В.04

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций ОПК – 8:

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, индикаторами достижения которой является:

- ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения дисциплины студент должен

знать:

- основные положения общей и гигиены физической культуры и спорта;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;
- гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе; гигиеническое обеспечение спортивных тренировок;
- гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культуры;
- требования личной гигиены;
- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;
- основы закаливания;
- основы рационального и лечебного питания;
- гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.

уметь:

- формулировать конкретные задачи гигиены физической культуры и спорта в физическом воспитании различных групп населения;
- оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры, тренировок и соревнований;
- давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста;
- проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований;

владеть:

- методами оценки общих гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
- методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» составляет 2 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (72 часа):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	Гигиена физического воспитания и спорта	5	9	72	2

Общая трудоемкость дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» составляет 2 зачётные единицы.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	9
Аудиторные занятия	10	10
Лекции	4	4
Практические занятия (лабораторные)	6	6
Самостоятельная работа	58	58
Вид итогового контроля	4	зачет

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Заочная форма обучения Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Всего	Лекции	Практические	C/р
1	Тема. Основы общей гигиены. Предмет, задачи, содержание и методы гигиены физического воспитания и спорта	6	2	-	4
2	Тема. Гигиена воздуха. Физические свойства, химический состав; бактериальные и радиационные факторы загрязнения воздушной среды и контроль за ее состоянием	6	2	-	4
3	Тема. Гигиена воды. Органолептические свойства, химический состав воды, бактериальная загрязненность воды и контроль за её состоянием	6	-	2	4
4	Тема. Гигиена почвы. Состав почвы и её свойства. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы	6	-	2	4
5	Тема. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению, вентиляции, отоплению	6	-	2	4
6	Тема. Личная гигиена. Гигиена одежды, обуви, тела, головы. Профилактика заболеваний	6	-	-	6
7	Тема. Гигиена питания. Основные компоненты питания. Обеспечение энерготрат. Режим питания при занятиях физической культуры и спортом	6	-	-	6
8	Тема. Гигиеническое обеспечение физического воспитания детей и подростков. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к содержанию и дозировке нагрузки в процессе физического воспитания	6	-	-	6

9	Тема. Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью. Гигиенические требования к содержанию занятий и нормированию нагрузок	10	-	-	10
10	Тема. Гигиена закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечными лучами	10	-	-	10
11	Вид итогового контроля (зачет)	4	-	-	-
12	ИТОГО	72	4	6	58

2.1 Интерактивное обучение по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»

№	Тема занятия	Вид за- нятия	Форма интерак- тивного занятия	Кол-во часов
1	Тема 7 Гигиена питания. Основные компоненты питания. Обеспечение энерготрат. Режим питания при занятиях физической культуры и спортом.	ЛБ	Тестирование. Работа в малых группах.	2
2	Тема 8 Гигиеническое обеспечение физического воспитания детей и подростков. Гигиенические принципы организаций занятий физическими	ЛК	Лекция с заранее объявленной ошибкой	2
	Всего		4 /10 (40%)	

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

Тема 1. Основы общей гигиены. Предмет, задачи, содержание и методы гигиены физического воспитания и спорта

Основы общей гигиены. Понятие о гигиене и санитарии. Методы исследования в гигиене. Предмет и задачи гигиены физического воспитания и спорта. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.

Тема 2. Гигиена воздуха. Физические свойства, химический состав; бактериальные и радиационные факторы загрязнения воздушной среды и контроль за ее состоянием

Значение воздуха для человека. Физические свойства воздуха. Химический состав. Вредные газы и санитарная охрана окружающей среды. Механические примеси воздуха, бактериальная загрязненность воздушной среды.

Тема 3. Гигиена воды. Органолептические свойства, химический состав воды, бактериальная загрязненность воды и контроль за её состоянием

Гигиенические требования к питьевой воде. Физические свойства, химический состав воды, бактериальная загрязненность воды. Источники и системы водоснабжения. Методы очистки и обеззараживание воды.

Тема 4. Гигиена почвы. Состав почвы и её свойства. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы

Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Эпидемиологическое значение

почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.

Тема 5. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению, вентиляции, отоплению

Типы спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к освещению, вентиляции, отоплению спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

Тема 6. Личная гигиена. Гигиена одежды, обуви, тела, головы. Профилактика заболеваний

Рациональный суточный режим. Уход за телом, волосами. Вредные привычки – разрушители здоровья.

Тема 7. Гигиена питания. Основные компоненты питания. Обеспечение энерготрат. Режим питания при занятиях физической культуры и спортом

Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом. Особенности питания спортсменов.

Тема 8. Гигиеническое обеспечение физического воспитания детей и подростков. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к содержанию и дозировке нагрузки в процессе физического воспитания

Определение понятия физическое воспитание. Суточная двигательная активность. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.

Тема 9. Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью. Гигиенические требования к содержанию занятий и нормированию нагрузок

Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Закаливание с помощью низких температур. Гигиенические нормы закаливания воздухом. Гигиенические нормы закаливания водой, солнечным излучением.

Тема 10. Гигиена закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечными лучами

Физиологические основы закаливания, принципы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечным излучением.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Основной акцент делается на освещение вопросов:

1. гигиенические требования к условиям занятий физическими упражнениями, к спортивным сооружениям, питанию, одежде, обуви занимающихся;
2. гигиенические требования к планированию, организации и методике проведения занятий физкультурой и спортом.

При изучении темы № 1

«Предмет, задачи, содержание гигиены физического воспитания и спорта» обратить внимание на основные задачи, которые решает дисциплина. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.

При изучении темы № 2

«Гигиена воздуха» обратить внимание на комплексное влияние факторов воздушной среды на организм занимающихся физической культурой и спортом (температуры воздуха, скорости движения воздуха, влажности, атмосферного давления, ионизации воздуха).

При изучении темы № 3

«Гигиена воды» обратить внимание на методы очистки и обеззараживания воды в полевых условиях, дезинфекцию воды, санитарную охрану водоисточников.

При изучении темы № 4

«Гигиена почвы» обратить внимание на воздействие различных почвенных факторов на состояние здоровья людей и санитарно-гигиенические условия жизни, требования предъявляемые к почве при строительстве спортивных сооружений.

При изучении темы № 5

«Гигиена спортивных сооружений» обратить внимание на гигиенические требования, обеспечивающие оптимальные условия для занятий физическими упражнениями (освещению, вентиляции, отоплению, микроклиматическим условиям спортивных сооружений).

При изучении темы № 6

«Личная гигиена спортсмена» обратить внимание на гигиенические правила, обеспечивающие здоровый образ жизни, вредные привычки – разрушители здоровья.

При изучении темы № 7

«Гигиена питания» обратить внимание на физиологическую роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, особенности питания спортсменов разных специализаций.

При изучении темы № 8

«Гигиена физического воспитания детей и подростков» обратить внимание на гигиенические основы физического воспитания детей и подростков, двигательную активность и её влияние на организм занимающихся.

При изучении темы № 9

«Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой» обратить внимание на основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями. Гигиеническая характеристика всех форм организации занятий оздоровительными физическими упражнениями.

При изучении темы № 10

«Гигиена закаливания» обратить внимание на:

Физиологические основы закаливания, гигиенические принципы закаливания, гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнечным излучением, гигиенические требования к местам закаливающих процедур.

При изучении темы № 11

«Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта» обратить внимание на гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, плаванием, профилактику травм и заболеваний при занятиях данными видами спорта, восстановительные мероприятия для повышения работоспособности спортсменов.

При изучении темы № 12

«Гигиена физических упражнений для людей зрелого и пожилого возраста» обратить внимание на гигиеническую характеристику средств физической культуры и оздоровительной физкультуры, активный двигательный режим и здоровье, гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

№ п/ п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы / виды самостоятельной работы	Количество часов в соответствии с тематическим планом
1	Тема 1. Основы общей гигиены. Предмет, задачи, содержание и методы гигиены физического воспитания и спорта	Чтение специальной литературы. Написание реферата	4

2	Тема 2. Гигиена воздуха. Физические свойства, химический состав; бактериальные и радиационные факторы загрязнения воздушной среды и контроль за его состоянием	Чтение специальной литературы.	4
3	Тема 3. Гигиена воды. Органолептические свойства, химический состав воды, бактериальная загрязненность воды и контроль за её состоянием	Чтение специальной литературы.	4
4	Тема 4. Гигиена почвы. Состав почвы и её свойства. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы	Чтение специальной литературы.	4
5	Тема 5. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению, вентиляции, отоплению	Чтение специальной литературы.	4
6	Тема 6. Личная гигиена. Гигиена одежды, обуви, головы. Профилактика заболеваний	Чтение специальной литературы.	6
7	Тема 7. Гигиена питания. Основные компоненты питания. Обеспечение энерготрат. Режим питания при занятиях физической культуры и спортом	Чтение специальной литературы.	6
8	Тема 8. Гигиеническое обеспечение физического воспитания детей и подростков. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к содержанию и дозировке нагрузки в процессе физического воспитания	Чтение специальной литературы.	6
9	Тема 9. Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью. Гигиенические требования к содержанию занятий и нормированию нагрузок	Чтение специальной литературы.	10
10	Тема 10. Гигиена закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечными лучами	Чтение специальной литературы.	10

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Занятие 1. Гигиеническая характеристика воздушной среды.

Содержание

1. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды. Значение воздуха для человека. Представление об атмосфере. Состав воздуха.
2. Физические свойства воздуха (общая характеристика). Значение физических свойств воздуха для занятий физическими упражнениями и закаливания.
3. Влажность воздуха, температура воздуха. Влияние влажности воздуха на тепловой обмен организма при занятиях физическими упражнениями.
4. Движение воздуха, его скорость. Атмосферное давление. Их влияние на функции и работоспособность человека.
5. Химические, физические, бактериологические, радиационные факторы загрязнения воздуха и контроль за его состоянием.

6. Понятие о климате и погоде, их классификация и характеристика. Акклиматизация и адаптация.

7. Гигиенические требования к воздушной среде при занятиях физическими упражнениями на открытом воздухе.

Литература

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Г.А. Родионова; под общ. ред. Я.С. Вайнбаум. - М.: Академия, 2002. – 240 с.

2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2003, - 512 с.

3. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Академия, 2009. – 304 с.

Тема 3. Гигиена воды. Органолептические свойства, химический состав воды, бактериальная загрязненность воды и контроль за её состоянием

Занятие 2. Гигиеническая характеристика воды.

Контрольные вопросы:

1. Значение воды для человека. Суточная потребность в питьевой воде.

2. Гигиенические требования к питьевой воде. Органолептические свойства воды, их характеристика.

3. Химический состав воды. Жесткость воды и ее значение для человека, содержание кислорода в воде. Особенности воды Амурской области.

4. Эпидемиологическое значение воды. Показатели бактериальной загрязненности воды, их нормирование.

5. Источники водоснабжения. Показатели бактериальной загрязненности воды, их нормирование. Закрытые водоисточники и их характеристика.

6. Водоснабжение. Санитарная охрана водоисточников. Очистка и обеззараживание воды.

7. Санитарное обследование водоисточников. Основные гигиенические требования к открытым водоемам, местам для массового купания.

Литература

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Г.А. Родионова; под общ. ред. Я.С. Вайнбаум. - М.: Академия, 2002. – 240 с.

2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2003, - 512 с.

3. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Академия, 2009. – 304 с.

Тема 4 Гигиена почвы. Состав почвы и её свойства. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.

Занятие 3 Гигиена почвы. Состав почвы и её свойства. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.

Контрольные вопросы 1.Что такое почва? Ее роль.

2.Укажите основные свойства почвы.

3 Состав и физические свойства почвы. 4.Дайте гигиеническую характеристику почвы

5.Эпидемиологическая роль почвы

6.Какие гигиенические требования предъявляют к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений

7. Особенности почвы Амурской области.

Тема 5. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению, вентиляции, отоплению

Занятие 4. Гигиена спортивных сооружений. Гигиеническая оценка освещения.

Контрольные вопросы:

1. Типы спортивных сооружений, их расположение и ориентация.

2. Гигиенические требования к строительным материалам спортивных сооружений. 3.

Основные гигиенические требования к естественному освещению спортивных сооружений.

4. Показатели освещенности. Световой коэффициент. Угол падения. Угол отверстия. Коэффициент естественной освещенности

5. Требования к горизонтальной и вертикальной освещенности при занятиях спортом.

Литература

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Г.А. Родионова; под общ. ред. Я.С. Вайнбаум. - М.: Академия, 2002. – 240 с.

2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2003, - 512 с.

3. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Академия, 2009. – 304 с.

Занятие 5. Гигиеническая характеристика отопления и вентиляции спортивных сооружений.

Контрольные вопросы:

1. Роль воздушно - теплового режима спортивных сооружений. 2.

Требования к воздушно - тепловому режиму.

3. Виды отопления.

4. Определение соответствия показателей температуры санитарно- гигиеническим нормативам

Литература

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Г.А. Родионова; под общ. ред. Я.С. Вайнбаум. - М.: Академия, 2002. – 240 с.

2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2003, - 512 с.

3. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Академия, 2009. – 304 с.

Занятие 6. Гигиена спортивных сооружений. Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала.

Контрольные вопросы:

1. Требования, предъявляемые к планировке и устройству спортивного зала. 2.

Требования, предъявляемые к освещению спортивного зала.

3. Требования, предъявляемые к вентиляции и отоплению спортивного зала.

4. Требования, предъявляемые к микроклиматическим условиям спортивного зала. 5.

Требования, предъявляемые к оборудованию и инвентарю спортивного зала.

6. Требования, предъявляемые к вспомогательным помещениям спортивного зала. 7.

Проведение санитарно-гигиенического обследования спортивного зала.

Литература

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Г.А. Родионова; под общ. ред. Я.С. Вайнбаум. - М.: Академия, 2002. – 240 с.

2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студен-

тов средних и высших учебных заведений / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2003, - 512 с.
3. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Академия, 2009. – 304 с.

Тема 6. Личная гигиена. Гигиена одежды, обуви, головы. Профилактика заболеваний

Занятие 7. Составление распорядка дня спортсмена.

Контрольные вопросы:

1. Основные положения о личной гигиене спортсмена.
2. Какие гигиенические положения необходимо учитывать при планировании спортивной тренировки?
3. Как составить распорядок дня спортсмена?

Литература

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Г.А. Родионова; под общ. ред. Я.С. Вайнбаум. - М.: Академия, 2002. – 240 с.

2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2003, - 512 с.

3. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Академия, 2009. – 304 с.

Тема 7. Гигиена питания. Основные компоненты питания. Обеспечение энерготрат. Режим питания при занятиях физической культурой и спортом

Занятие 8. Питание спортсменов. Определение суточного расхода энергии с помощью хронометражно-табличного метода.

Контрольные вопросы:

1. Гигиенические требования к пище. Доброта качественная пища.
2. Гигиенические требования к питанию.
3. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов в рационе питания спортсменов.
4. Физиологическая роль и гигиеническое значение витаминов, нормы потребления. Физиологическая роль и гигиеническое значение минеральных веществ, нормы потребления.

Литература

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Г.А. Родионова; под общ. ред. Я.С. Вайнбаум. - М.: Академия, 2002. – 240 с.

2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2003, - 512 с.

3. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Академия, 2009. – 304 с.

Занятие 9. Питание спортсменов. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена.

Контрольные вопросы:

1. Основные функции питания при занятиях физической культурой и спортом. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом.
2. Основные гигиенические требования к рациону спортсменов. 3.
- Режим питания. Гигиенические условия приема пищи.
4. Питание в разные периоды учебно-тренировочного процесса. 5.
- Особенности питания в отдельных видах спорта.
6. Особенности питания спортсменов перед стартом, на дистанции, в восстановительном периоде. Особенности питания юных спортсменов.

7. Особенности питания спортсменов в условиях жаркого климата.

Литература

1. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Г.А. Родионова; под общ. ред. Я.С. Вайнбаум. - М.: Академия, 2002. – 240 с.

2. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов средних и высших учебных заведений / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2003, - 512 с.

3. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Академия, 2009. – 304 с.

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатель и оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК – 8	Контрольная работа	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент выполнил менее половины работы или допустил в ней более трёх грубых ошибок.
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней: не более двух грубых ошибок; или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта; или не более двух-трёх грубых ошибок.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: не более одной грубой ошибки и одного недочёта или не более двух недочётов.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент выполнил работу без ошибок и недочётов; допустил не более одного недочёта.
ОПК – 8	Реферат	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент не раскрыл основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является plagiatом других рефератов более чем на 90%.

		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Студент неполно или непоследовательно раскрыл содержание материала, но показал общее понимание вопроса и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имеются затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и навыков; неумение применить теорию в новой ситуации.
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Ответ студента соответствует в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет недостатки: в изложении материала допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате недостаточно полно развернута аргументация.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы.
ОПК – 8	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Неудовлетворительно до 60% баллов за тест
		Пороговый – 61-75 баллов (удовлетворительно)	Удовлетворительно от 61% до 74% баллов за тест
		Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	Хорошо от 75% до 84% баллов за тест
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Отлично более 85% баллов за тест
ОПК – 8	Зачет	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	ставится, если: 1)не раскрыто основное содержание учебного материала; 2)обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; 3)допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; 4)не сформированы компетенции, умения и навыки.
		Пороговый –	ставится, если:

	61-75 баллов (удовлетворительно)	1)неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; 2)имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации
	Базовый – 76-84 баллов (хорошо)	ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: 1)в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; 2)допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора; 3)допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)	1)полностью раскрыто содержание материала билета; 2)материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; 3)показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; 4)продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; 5)ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; 6)допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию

6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «отлично» ставится, если:

- полностью раскрыто содержание материала билета;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;

- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил менее половины работы или допустил в ней:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- не сформированы компетенции, умения и навыки.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

Примерные контрольные тесты по курсу «Гигиена физического воспитания и спорта»

Инструкция для студента

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий часть В, 5 заданий – часть С, на его выполнение отводится 90 минут. Если заданий не удается выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов за каждый вопрос.

Часть А

1. Основные задачи гигиены:
 - а) лечение людей, подвергающих воздействию неблагоприятного фактора,
 - б) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды,
 - в) разработка профилактических мероприятий, направленных на предотвращение воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды;
 - г) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятных факторов.
2. При постепенном снижении массы тела максимум потери ее в неделю должен быть не более:
 - а) 0,2-0,5 кг; б) **0,5-1 кг**; в) 1,5 – 2 кг; г) 2,5 кг
3. Для строительства спортивного сооружения выбирают участок с почвой, обладающей:
 - а) высокой влагоемкостью; б) высокой водопроницаемостью и мелкозернистостью; в) **высокой воздухо- и водопроницаемостью**; г) низкой воздухо- и водопроницаемостью.
4. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это нали-чие:

а) дифтерийной палочки; б) **кишечной палочки**; в) сальмонелл; г) туберкулезной палочки.

5. Адекватность индивидуального питания оценивается:

а) по доброкачественности продуктов, входящих в рацион; б) по рациону питания; в) по режиму питания; г) **по соответствию фактической массы тела идеальной**.

6. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:

а) белковая; б) белково-жировая; в) **белково-углеводная**; г) углеводно-жировая. 7.

Световой коэффициент – это:

а) отношение высоты потолка к площади пола; б) **отношение площади остекления окон к площади пола**; в) отношение площади пола к площади остеклению; г) отношение площади потолка к площади пола.

8. В массовом лыжном туризме для школьников разного возраста предельная температура воздуха и общее расстояние однодневного похода составляют:

а) для школьников 11-12 лет - 10° и 8-10 км, 13-14 лет - 12 ° и 12-15 км, 15-16 лет - 15 ° и 18-20 км; б) для школьников 11-12 лет - 15° и 12-15 км, 13-14 лет - 17 ° и 18-20 км, 15-16 лет - 20 ° и 25-30 км; в) для школьников 11-12 лет - 20° и 5-8 км, 13-14 лет - 22 ° и 20-25 км, 15-16 лет - 27 ° и 30-35 км; г) для школьников 11-12 лет - 5° и 18-20 км, 13-14 лет - 14 ° и 22-28 км, 15-16 лет - 25 ° и 30-32 км.

9. Границами допустимого содержания кислорода в закрытых помещениях считаются:

а) 13-14 %, б) **17-18 %**; в) 20-25 %; г) 7-8 %.

10. Энергетическая ценность 1 гр. Белков, жиров и углеводов (в ккал) соответственно составляет:

а) 4,1:4,1:9,2; б) 4,1:4,1: 4,1; в) **4,1: 9,2 : 4,1**; г) 9,2 : 4,1 : 4,1.

11. Для обеззараживания питьевой воды используют:

а) **активированный уголь**; б) окись алюминия; в) сернокислый алюминий; г) хлороформ.

12. Глубина естественных бассейнов для занятий спортивным плаванием должен быть не менее:

а) 0,9 м; б) **1,7 м**; в) 2,5 м; г) 3 м.

13. Оптимальная функционирование сердца характеризуется ЧСС: а)

130 уд/мин; б) 150 уд/мин; в) **170 уд/мин**; г) 200 уд/мин.

14. Для поддержания и развития функции частота тренировочных занятий у взрослых здоровых лиц должна составлять в неделю:

а) 2 раза; б) **3-5 раз**; в) 6 раз; г) 7 раз.

15. В занятиях оздоровительным бегом лиц до 30, 31-40, 41-50, 51-60 лет нужно ориентироваться на следующие показатели ЧСС соответственно:

а) 120-130 уд/мин, 120 -140 уд./мин, 120-150 уд/мин, 130-160 уд/мин; б) 120-150 уд/мин, 120 -140 уд./мин, 130-160 уд/мин, 120-130 уд/мин; в) **130-160 уд/мин, 120 -150 уд./мин, 120-140 уд/мин, 120-130 уд/мин**; г) 180-200 уд/мин, 170 -180 уд./мин, 130-160 уд/мин, 120-130 уд/мин.

Часть В

1. Установить соответствие

1. Тренировки с малой тренировочной нагрузкой дают

А Поддерживающий эффект

2. Тренировки со средней тренировочной нагрузкой дают

Б Развивающий эффект

3. Тренировки с большой тренировочной нагрузкой дают

В Восстановительный эффект

1 - В, 2-А, 3-Б

2. Установить последовательность упражнений при разминке: 1.

Аэробная работа

2. Суставная гимнастика

3. Выполнение упражнений характерных для основной части засти

2 , 1, 3.

4. В зависимости от гигиенических задач все формы оздоровительных физических упражнений можно разделить на 3 группы:

развивающие , подготовительно – стимулирующие, восстановительные.

5. В условиях жаркого климата повышается потребность организма в

Витаминах, белках, минеральных солях.

5. Установить соответствие режима закаливания и происходящего эффекта: а) начальный

б) оптимальный в)
специальный

Начальный - изменяется физическая терморегуляция, оптимальный – изменяется и химическая терморегуляция, специальный – наибольшее значение имеет химическая терморегуляция

Часть С

1. Перед тренировкой пищу принимают за 1,5 – 2 часа до работы. Почему? Если принять пищу незадолго до работы, то будет увеличиваться местная объемная скорость кровотока в органах пищеварения, к мышцам будет притекать недостаточное количество крови, что приведет к снижению работоспособности.

2. Механизм действия контрастного душа.

Действие заключается в поочередном сужении и расширении кровеносных сосудов. Человек не ощущает холода, а тепло отдается экономно.

3. В чем заключается самоочищение почвы?

Почва способна превращать опасные в эпидемиологическом отношении органические вещества в неорганические – минеральные соли и газы.

4. Очистка и обеззараживание воды в полевых условиях.

Необходимо отстаивание 2 -3 часа или фильтрование с помощью простейших фильтров (песок, уголь). Самый простой и надежный способ обеззараживания воды в походе – ее кипячение в течение 5 мин.. Может применяться и хлорирование.

5. Назвать гигиенические принципы тренировки.

Систематическое проведение тренировочных занятий и повторное выполнение физических упражнений, постепенное увеличение физической нагрузки, чередование работы и отдыха, разносторонняя физическая подготовка.

Примерные ситуационные задачи

1. К питьевой воде существуют определенные гигиенические требования. Как изменяются эти требования в случае наводнения? Как решается проблема с обеспечением населения питьевой водой?

2. Строить спортивное сооружение решили недалеко от населенного пункта.

Позднее выяснилось, что ранее здесь было пастбище для скота, а затем скотомогильник. Можно ли решить эту проблему?

Примерные темы рефератов по курсу «Гигиена физического воспитания и спорта»

1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. История гигиены и санитарии, развитие гигиены в России, роль отечественных ученых в развитии гигиенической науки. Основные цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта.

2. Гигиенические нормы закаливания воздухом.

3. Гигиенические нормативные требования к естественным и искусственным, к водным бассейнам для отдыха, оздоровления и спорта.

4. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды. Значение воздуха для человека. Представление об атмосфере. Состав воздуха.

5. Закаливание водой. Нормирование солнечных ванн.
6. Формирование двигательной активности школьников, гигиеническое нормирование двигательной активности. Возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников
7. Физические свойства воздуха (общая характеристика). Значение физических свойств воздуха для занятий физическими упражнениями и закаливания.
8. Влажность воздуха, температура воздуха. Влияние влажности воздуха на тепловой обмен организма при занятиях физическими упражнениями.
9. Закаливание солнечным излучением, физиологические основы закаливания. Нормирование солнечных ванн.
10. Гигиенические требования к спортивным сооружениям школ, инвентарю, экипировке учащихся.
11. Движение воздуха, его скорость. Атмосферное давление. Их влияние на функции и работоспособность человека.
12. Гигиенические требования к пище. Доброта качественная пища.
13. Основные гигиенические требования к структуре, содержанию, нормированию нагрузок на уроке физической культуры в школе.
14. Классификация физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями школьников.
15. Химические, физические, бактериологические, радиационные факторы загрязнения воздуха и контроль за его состоянием.
16. Гигиенические требования к питанию.
17. Основные гигиенические принципы планирования учебно-тренировочного процесса. Периодизация тренировки.
18. Понятие о климате и погоде, их классификация и характеристика. Акклиматизация и адаптация.
19. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов в рационе питания спортсменов.
20. Гигиенические требования к структуре, содержанию, нормированию тренировочных нагрузок на одной тренировке.
21. Гигиенические требования к воздушной среде при занятиях физическими упражнениями на открытом воздухе.
22. Физиологическая роль и гигиеническое значение витаминов, нормы потребления. Физиологическая роль и гигиеническое значение минеральных веществ, нормы потребления.
23. Гигиенические требования к структуре, содержанию, нормированию тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроцикле.
24. Значение воды для человека. Суточная потребность в питьевой воде.
25. Основные функции питания при занятиях физической культурой и спортом. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом.
26. Реализация принципа непрерывности и преемственности, комплексности и адекватности на занятиях оздоровительными физическими упражнениями.
27. Гигиенические требования к питьевой воде. Органолептические свойства воды, их характеристика.
28. Основные гигиенические требования к рациону спортсменов.
29. Гигиенические требования к структуре, содержанию, дозированию нагрузки занятий оздоровительными физическими упражнениями.
30. Развивающие формы занятий оздоровительными физическими упражнениями, требования к ним. Характеристика трех частей занятия.

Вопросы к зачету по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»

1. Понятие о гигиене и санитарии. Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье населения. Введение в жизнь гигиенических требований.
2. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.

История гигиены и санитарии, развитие гигиены в России, роль отечественных ученых в развитии гигиенической науки.

3. Основные цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта.
 4. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды. Значение воздуха для человека. Представление об атмосфере. Состав воздуха.
 5. Физические свойства воздуха (общая характеристика). Значение физических свойств воздуха для занятий физическими упражнениями и закаливания.
 6. Влажность воздуха, температура воздуха. Влияние влажности воздуха на тепловой обмен организма при занятиях физическими упражнениями.
 7. Движение воздуха, его скорость. Атмосферное давление. Их влияние на функции и работоспособность человека.
 8. Химические, физические, бактериологические, радиационные факторы загрязнения воздуха и контроль за его состоянием.
 9. Понятие о климате и погоде, их классификация и характеристика. Акклиматизация и адаптация.
 10. Гигиенические требования к воздушной среде при занятиях физическими упражнениями на открытом воздухе.
 11. Значение воды для человека. Суточная потребность в питьевой воде.
 12. Гигиенические требования к питьевой воде. Органолептические свойства воды, их характеристика.
 13. Химический состав воды. Жесткость воды и ее значение для человека, содержание кислорода в воде.
 14. Эпидемиологическое значение воды. Показатели бактериальной загрязненности воды, их нормирование.
 15. Источники водоснабжения. Показатели бактериальной загрязненности воды, их нормирование. Закрытые водоисточники и их характеристика.
 16. Водоснабжение. Санитарная охрана водоисточников. Очистка и обеззараживание воды.
 17. Санитарное обследование водоисточников. Основные гигиенические требования к открытым водоемам, местам для массового купания.
 18. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Самоочищение почвы.
 19. Эпидемиологическое значение почвы. Химические и радиоактивные загрязнения почвы.
 20. Очистка населенных пунктов от загрязнений.
 21. Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания.
 22. Закаливание с помощью низких температур. Физиологические основы закаливания холодом. Фазы реакции организма на температурные раздражители в закаливающих процедурах.
 23. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
 24. Закаливание водой. Нормирование солнечных ванн.
 25. Закаливание солнечным излучением, физиологические основы закаливания.
- Нормирование солнечных ванн.
26. Гигиенические требования к пище. Доброта пищи.
 27. Гигиенические требования к питанию.
 28. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов в рационе питания спортсменов.
 29. Физиологическая роль и гигиеническое значение витаминов, нормы потребления. Физиологическая роль и гигиеническое значение минеральных веществ, нормы потребления.
 30. Основные функции питания при занятиях физической культурой и спортом. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом.
 31. Основные гигиенические требования к рациону спортсменов.
 32. Режим питания. Гигиенические условия приема пищи.
 33. Питание в разные периоды учебно-тренировочного процесса.

34. Особенности питания в отдельных видах спорта.
35. Особенности питания спортсменов перед стартом, на дистанции, в восстановительном периоде. Особенности питания юных спортсменов.
36. Особенности питания спортсменов в условиях жаркого климата.
37. Типы спортивных сооружений, их расположение и ориентация.
38. Гигиенические требования к строительным материалам спортивных сооружений.
39. Основные гигиенические требования к естественному освещению спортивных сооружений.
40. Требования к воздушно - тепловому режиму спортивных сооружений.
41. Гигиенические нормативные требования к естественным и искусственным, к водным бассейнам для отдыха, оздоровления и спорта.
42. Личная гигиена. Режим дня, уход за телом. Вредные привычки. Заболевания, связанные с приемом наркотиков, алкоголя, курения.
43. Формирование двигательной активности школьников, гигиеническое нормирование двигательной активности. Возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников
44. Гигиенические требования к спортивным сооружениям школ, инвентарю, экипировке учащихся.
45. Основные гигиенические требования к структуре, содержанию, нормированию нагрузок на уроке физической культуры в школе. Классификация физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями школьников.
46. Основные гигиенические принципы планирования учебно-тренировочного процесса. Периодизация тренировки.
47. Гигиенические требования к структуре, содержанию, нормированию тренировочных нагрузок на одной тренировке.
48. Гигиена: требование к строению, содержанию, нормированию тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроцикле.
49. Реализация принципа непрерывности и преемственности, комплексности и адекватности на занятиях оздоровительными физическими упражнениями.
50. Гигиенические требования к структуре, содержанию, дозированию нагрузки занятий оздоровительными физическими упражнениями. Развивающие формы занятий оздоровительными физическими упражнениями, требования к ним. Характеристика трех частей занятия.
51. Основные гигиенические требования к развивающим формам занятий оздоровительными физическими упражнениями в течение недели.
52. Гигиенические требования к подготовительно-стимулирующим формам занятий оздоровительно-физическими упражнениями. Утренняя гимнастика. Восстановительные формы занятий оздоровительными физическими упражнениями. Активный отдых, туризм выходного дня и другие формы занятий.
53. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
54. Общегигиенические требования к спортивной одежде и обуви занимающихся.
55. Гигиена гимнастики. Гигиенические требования к одежде, обуви занимающихся, спортивному инвентарю. Профилактика травм и заболеваний.
56. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. Профилактика травм и перенапряжений при занятиях легкой атлетикой.
57. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Требования к одежде, обуви лыжников, местам занятий лыжным спортом; профилактика травм и переохлаждений при занятиях лыжным спортом.
58. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся, профилактика травм.
59. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам.
60. Профилактика травм и заболеваний.

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
 - Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
 - Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
 - Электронные библиотечные системы;
 - Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий;

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для студ. вузов / Р. И. Айзман [и др.]; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Новосибирский гос. пед. унт", ГОУ ВПО "Моск. пед. гос. ун-т". - Новосибирск; М.: [АРТА], 2011. - 222 с. : ил. (12 экз.)
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев: Здоровье, 2000. – 248 с. (10 экз.)
3. Аронова, Е.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома / Е.Ю. Аронова. – М.: Школьная пресса, 2009. – 64 с. (11 экз.)
4. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. - М.: Сов. спорт, 2014. - 179, [5] с. : ил. – (17 экз.)
5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.(12 экз.)
6. Кочеткова, И.Н. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой / И.Н. Кочеткова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 32 с. 30 (10 экз.)
7. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/496688> (дата обращения: 29.09.2022).

9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>.
2. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
3. Электронный журнал «Адаптивная физическая культура» - <https://afkonline.ru/>

4. Научная электронная библиотека «Юрайт» - <https://urait.ru/bcode/466072>
5. Портал «Спортивная медицина» - <https://www.sportmedicine.ru/>

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторными досками, компьютерами с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутаторами для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Для проведения практических и лабораторных занятий задействуется кабинет безопасности жизнедеятельности

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ и др.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п

Разработчик: Юречко О.В., кандидат педагогических наук, доцент

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
№ страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 8 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2	
№ страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:

Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № 9 от 26.06.2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: 22	
Из пункта 9.1 исключить:	В пункт 9.1 включить:

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье /Н.М. Амосов. – Свердловск, 1987. – 176 с.(15 экз.)

2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с. (14 экз.)

3. Мильнер, Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М. Физкультура и спорт, 1991. (15 экз.)

4. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – М.: Дрофа, 2006. – 112 с (13 экз.)

6. Полиевский, С.А. Физкультура и закаливание / С.А. Полиевский, Е.П. Гаук. – М.: Медицина, 1984 (10 экз.)

7. Синяков, А.Ф. Гимнастика дыхания / А.Ф. Синяков. – М.: Знание, 1991. –92. (15 экз.)

8. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. М.Физкультура и спорт, 1991. (16 экз.)

9. Усаков, В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия ф.к. в условиях семьи, д/с, школы, Красноярск, 1993. (17 экз.)

10. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев: Здоровье, 2000. – 248 с. (10 экз.)

11. Аронова, Е.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома / Е.Ю. Аронова. – М.: Школьная пресса, 2009. – 64 с. (11 экз.)

13. Брегг, П. Системы оздоровления / П. Брегг. – М: Мега, 1983. (10 экз.)

1. Основы медицинских знаний: учеб. пособие для студ. вузов / Р. И. Айзман [и др.] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Новосибирский гос. пед. унт", ГОУ ВПО "Моск. пед. гос. ун-т". - Новосибирск ; М. : [АРТА], 2011. - 222 с. : ил. (12 экз.)

2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев: Здоровье, 2000. – 248 с. (10 экз.)

3. Аронова, Е.Ю. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома / Е.Ю. Аронова. – М.: Школьная пресса, 2009. – 64 с. (11 экз.)

4. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие для высш. и средних проф. учеб. заведений / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова ; [под ред. С. Ф. Курдыбайло]. - М. : Сов. спорт, 2014. - 179, [5] с. : ил. – (17 экз.)

5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.(12 экз.)

6. Кочеткова, И.Н. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой / И.Н. Кочеткова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 32 с. 30 (10 экз.)

7. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/496688> (дата обращения: 29.09.2022).

<p>15. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум, М. - Просвещение, 1991. (12 экз.)</p> <p>16. Жолдак, В.И. Социология менеджмента физической культуры и спорта / В.И. Жолдак, С.Г. Сейранов. – Советский спорт, 2013 (10 экз.)</p> <p>17. Зинатулин, С.Н. Нормальное дыхание – основа активного долголетия: метод. пособие. – Архангельск, 1991. –59 с. (10 экз.)</p> <p>18. Зубков, А.Н. Хатха-йога для начинающих А.Н. Зубков, А.П. Очаповский. – М.: Медицина, 1992. – 192 с. (10 экз.)</p> <p>19. Игровые занятия в группах здоровья /Сост. Э.К. Ахмеров. – М.: Физкультура и спорт 1991. (13 экз.)</p> <p>20. Кочеткова, И.Н. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой / И.Н. Кочеткова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 32 с. 30 (10 экз.)</p>	
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
<p>1. ЭБС «Лань» (http://e.lanbook.com)</p> <p>2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://elibrary.ru/defaultx.asp?)</p>	<p>1. Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru/info/lka)</p> <p>2. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (http://polpred.com/news.)</p>

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 уч. г. на заседании кафедры истории России и вспомогательных исторических дисциплин (протокол № 1 от 30.09.2022 г.). В РПД внесены следующие изменения и дополнения:

<p>№ изменения: 4</p> <p>№ страницы с изменением: 28</p>	
<p>В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».</p>	