

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

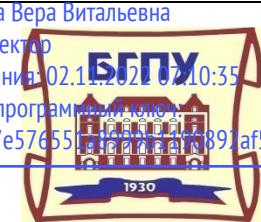
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 02.11.2020 07:10:35

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a1ff9b119892af5398942042033605573013457799



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Направление подготовки
49.03.02 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (адаптивная физическая культура)**

**Профиль
«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**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-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	4
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ).....	5
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ	
ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	9
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ)	
УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....	14
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В	
ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	28
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С	
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	28
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....	28
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....	29
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....	31

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

1.2 Место дисциплины в структуре ОП: Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» относится к вариативной части дисциплин по выбору Б1. В.14

Для освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» используются знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Теория и методика физической культуры», «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура», а также дисциплин базовой части профессионального цикла.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-6, ОПК-14:

- **ОПК-6.** Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться, индикаторами достижения которой является:

- ОПК – 6.1 Осуществляет формирование ценностного отношения к адаптивной физической культуре, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- ОПК – 6.2 Осуществляет отбор технологий, способствующих формированию у лиц с отклонениями в состоянии здоровья способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться;
- ОПК – 6.3 Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся.

- **ОПК-14.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, индикаторами достижения которой является:

- ОПК – 14.1 Понимает значимость обеспечения безопасности при занятиях физической культурой и спортом с людьми с ограниченными возможностями здоровья;
- ОПК – 14.2 Демонстрирует соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, обеспечивая профилактику травматизма, показывает навыки оказания первой помощи.

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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» составляет 3 зачетные единицы (далее – ЗЕ) (108 часа).

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	4	7	108	3

Общая трудоемкость дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» составляет 3 зачётные единицы.

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

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 7
Общая трудоемкость	108	108
Аудиторные занятия	54	54
Лекции	22	22
Лабораторные работы	32	32
Самостоятельная работа	54	54
Вид итогового контроля:		зачет

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Очная форма обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самост. работа
			Лекции	Лабор. занятия	

1.	Основы общей гигиены. Предмет, задачи, содержание и методы гигиены физического воспитания и спорта	8	2	2	4
2.	Гигиена воздуха. Физические свойства, химический состав; бактериальные и радиационные факторы загрязнения воздушной среды и контроль за её состоянием	12	2	4	6
3.	Гигиена воды. Органолептические свойства, химический состав воды, бактериальная загрязненность воды и контроль за её состоянием	8	2	2	4
4.	Гигиена почвы. Состав почвы и её свойства. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы	8	2	2	4
5.	Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению, вентиляции, отоплению	12	2	4	6
6.	Личная гигиена. Гигиена одежды, обуви, тела, головы. Профилактика заболеваний	12	2	4	6
7.	Гигиена питания. Основные компоненты питания. Обеспечение энерготрат. Режим питания при занятиях физической культуры и спортом	12	2	4	6
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	8	2	2	4
9.	Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью. Гигиенические требования к содержанию занятий и нормированию нагрузок	6	1	2	3
10.	Гигиена закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечными лучами	6	1	2	3
11.	Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта	8	2	2	4
12.	Гигиена физических упражнений среднего и пожилого возраста. Формы и методы занятий физическими упражнениями	8	2	2	4
Зачёт					
ИТОГО		108	22	32	54

Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Тема 3. Гигиена воды. Органолептические свойства, химический состав воды, бактериальная загрязненность воды и контроль за её состоянием	ЛБ	Защита рефератов, презентаций. Самостоятельная работа	4
2.	Тема 5. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению, вентиляции, отоплению	ЛБ	Опорный конспект Самостоятельная работа Защита презентаций	4
3.	Тема 7. Гигиена питания. Основные компоненты питания. Обеспечение энерготрат. Режим питания при занятиях физической культуры и спортом	ЛБ	Самостоятельная работа Защита презентаций	4
4.	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	ЛК	Лекция с заранее объявленными ошибками	4
5.	Тема 9. Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью. Гигиенические требования к содержанию занятий и нормированию нагрузок	ЛБ	Опорный конспект Самостоятельная работа Защита презентаций	2
ИТОГО				18 ч

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.

Тема 11. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта

Общие гигиенические требования к одежде и обуви, к инвентарю и оборудованию. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, лыжным спортом, лёгкой атлетикой, спортивными играми, плаванием. Профилактика травм и заболеваний.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях оптимальной организации самостоятельной работы по курсу студенту предлагается ряд рекомендаций. Получив задание и разобравшись в нем, студент обязан принять меры к обеспечению себя необходимыми учебными пособиями: литературой, сборниками документов и т.д. Важно к обеспечению себя пособиями приступить своевременно, т.е. немедленно после получения задания или окончания аудиторных занятий. В указанное время студент может посетить библиотеку, читальный зал, обратиться к электронным ресурсам.

Особое внимание при организации самостоятельной работы следует уделить планированию подготовки. Планирование - важный фактор организации самостоятельной работы. Оно, во-первых, позволяет видеть перспективу работы, выявлять, распределять время и использовать его по своему усмотрению. Во-вторых, оно дисциплинирует, подчиняет поведение студента целям учебы.

В связи с этим обязательно следует планировать свою самостоятельную работу в пределах недели. После того, как составлен план, его следует строго выполнять. Правильно учитывая свое время и распределяя его в соответствии с расписанием занятий, студент при строгом соблюдении намеченного плана сможет выделить достаточное количество часов для самостоятельной работы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

№	Наименование раздела (темы)	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом
1.	Тема 1. Основы общей гигиены. Предмет, задачи, содержание и методы гигиены физического воспитания и спорта	Подготовка к практическому занятию. Подбор и изучение литературы по теме.	4
2.	Тема 2. Гигиена воздуха. Физические свойства, химический состав; бактериальные и радиационные факторы загрязнения воздушной среды и контроль за ее состоянием	Подготовка к занятию. Изучение специальной литературы.	6
3.	Тема 3. Гигиена воды. Органолептические свойства, химический состав воды, бактериальная загрязненность воды и контроль за её состоянием	Подготовка к практическому занятию. Составление опорного конспекта.	4
4.	Тема 4. Гигиена почвы. Состав почвы и её свойства. Химическое и радиоактивное	Подготовка к практическому занятию. Подбор и изучение литературы по теме.	4

	загрязнение почвы		
5.	Тема 5. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению, вентиляции, отоплению	Подготовка к лабораторному занятию. Изучение литературы.	6
6.	Тема 6. Личная гигиена. Гигиена одежды, обуви, тела, головы. Профилактика заболеваний	Подготовка к занятию. Подбор и изучение литературы по теме. Подготовка презентаций	6
7.	Тема 7. Гигиена питания. Основные компоненты питания. Обеспечение энерготрат. Режим питания при занятиях физической культуры и спортом	Подготовка к лабораторному занятию. Составление конспекта. Работа с литературой по теме	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	Подготовка к занятию. Составление конспекта. Изучение литературы по теме	4
9.	Тема 9. Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью. Гигиенические требования к содержанию занятий и нормированию нагрузок	Подготовка к занятию. Составление конспекта. Изучение специальной литературы по теме	3
10.	Тема 10. Гигиена закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнечными лучами	Подбор и изучение литературы по данной теме. Подготовка к занятию.	3
11.	Тема 11 Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта. Гигиеническое обеспечение занятий	Подготовка презентаций по теме. Изучение специальной литературы	4

	отдельными видами спорта		
12.	Тема 12 Гигиена физических упражнений среднего и пожилого возраста. Формы и методы занятий физическими упражнениями	Подбор и изучение литературы. Подготовка к зачету	4
ИТОГО			54

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Содержание

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

Литература:

1. 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.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

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

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. 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.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

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

Содержание

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. 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.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

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

Содержание

- 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.

Литература:

1. 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.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

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

Содержание

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. 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.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

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

Содержание

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. 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.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

Тема 7. Гигиена питания. Основные компоненты питания. Обеспечение энерготрат.

Режим питания при занятиях физической культуры и спортом

Содержание

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.
5. Физиологическая роль и гигиеническое значение минеральных веществ, нормы потребления..

Литература:

1. 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.

2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

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

Содержание

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

Литература:

1. 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.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

Тема 9. Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью.

Гигиенические требования к содержанию занятий и нормированию нагрузок

Содержание

1. Данные, подлежащие учету при составлении плана гигиенического обеспечения на учебно-тренировочном сборе.
2. Дополнительные гигиенические мероприятия, способствующие восстановлению работоспособности спортсмена.
3. Составление плана гигиенического обеспечения подготовки взрослых спортсменов на учебно-тренировочном сборе.

Литература:

1. 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.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

Тема 10. Гигиена закаливания. Гигиенические принципы закаливания.

Закаливание воздухом, водой, солнечными лучами

Содержание

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

Литература:

1. 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.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

Тема 11. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта.

Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта

Содержание

1. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта.
2. Особенности распорядка дня и личной гигиены в данном виде спорта.
3. Требования, предъявляемые к спортивной одежде и обуви.
4. Закаливание в избранном виде спорта.
5. Особенности питания спортсмена в данном виде спорта.

6. Требования, предъявляемые к местам занятий в данном виде спорта.
7. Гигиенические мероприятия по повышению работоспособности в данном виде спорта.

Литература:

1. 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.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК-6, ОПК-14	Презентация	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Она проста и незакончена и /или это плагиат. Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы. Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше четырех ошибок в представляемой информации.
		Пороговый – 61-74 баллов (удовлетворительно)	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации.
		Базовый – 75-84 баллов (хорошо)	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в представляемой информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы. Использован творческий подход. Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.
ОПК-6, ОПК-14	Самостоятельный	Низкий – до 60 баллов	Студент выполнил менее половины работы или допустил в ней более трёх

	ая работа	(неудовлетворите льно)	грубых ошибок.
		Пороговый – 60-74 баллов (удовлетворитель но)	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 – 75-84 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-6, ОПК-14	Опорный конспект	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворите льно)	<p>Конспект оценивается «неудовлетворительно», если студент демонстрирует следующие результаты:</p> <p><u>По содержанию:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • отсутствует научный стиль изложение текста; • знаковая наглядность не соответствует содержанию текста; • содержится много орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок, полностью искажающих смысл текста; • информация, представленная в тексте, не представляется актуальной и современной; • отсутствует внутренняя логика и последовательность изложения материала; • содержание текста конспекта не соответствует теме; • не использованы для подготовки материалы источников, специальной и справочной литературы; • отсутствуют план и список использованных источников <p><u>По оформлению:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • не выделены важные моменты изучаемой темы; • текст не разделён на разделы с отдельными заголовками; • отсутствуют места для комментариев, дополнений и исправлений; • отсутствует знаковая наглядность (схемы, таблицы, диаграммы и т.д.); не используются условные знаки для

		<p style="text-align: center;">сокращения</p>
	<p>Пороговый – 60-74 баллов (удовлетворительно)</p>	<p>Конспект оценивается «удовлетворительно», если студент демонстрирует следующие результаты:</p> <p><u>По содержанию:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • стиль изложения текста содержит элементы научности; • знаковая наглядность вполне соответствует содержанию текста; • наличие орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок, искажающих смысловое содержание текста; • информация, представленная в тексте, является вполне актуальной и современной; • в ходе изложения материала не всегда имеют место внутренняя логика и последовательность; • содержание текста конспекта в целом соответствует теме; • в конспекте рассмотрено более половины вопросов изучаемой темы; • фрагментарные вставки материалов источников, специальной и справочной литературы; • представлен не вполне корректный план и список использованных источников <p><u>По оформлению:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выделены отдельные важные моменты изучаемой темы; • выделены основные разделы текста с отдельными заголовками; • имеются свободные места для комментариев, дополнений и исправлений; • используется элементарная знаковая наглядность (схемы, таблицы, диаграммы и т.д.); <p>в отдельных случаях используются условные знаки для сокращения</p>
	<p>Базовый – 75-84 баллов (хорошо)</p>	<p>Конспект заслуживает оценки «хорошо», если студент демонстрирует следующие результаты:</p> <p><u>По содержанию:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • научный стиль изложение текста; • знаковая наглядность почти полностью соответствует содержанию текста; • незначительные орфографические,

		<p>пунктуационные, стилистические недочёты, не искажающие существенным образом смысл текста;</p> <ul style="list-style-type: none"> • информация, представленная в тексте, является достаточно актуальной и современной; • внутренняя логика и последовательность в изложении материала; • содержание текста конспекта почти полностью соответствует теме; • в конспекте рассмотрены почти все вопросы изучаемой темы (более 90%); • вставки материалов источников, специальной и справочной литературы; • представлен корректный план и исчерпывающий список использованных источников <p><u>По оформлению:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выделены важные моменты изучаемой темы; • подробное разделение текста с выделением отдельных заголовков; • использование свободных мест для комментариев, дополнений и исправлений; • использование соответствующей знаковой наглядности (схемы, таблицы, диаграммы и т.д.); <p>использование условных знаков и символов</p>
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)	<p>Конспект заслуживает оценки «отлично», если студент демонстрирует следующие результаты:</p> <p><u>По содержанию:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • строго научный стиль изложение текста; • знаковая наглядность полностью соответствует содержанию текста; • отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических ошибок и недочётов; • информация, представленная в тексте, является актуальной и современной; • внутренняя логика и последовательность в изложении материала; • содержание текста конспекта почти полностью соответствует теме; • в конспекте рассмотрены все

			<p>вопросы изучаемой темы в требуемом объёме;</p> <ul style="list-style-type: none"> • вставки материалов источников, специальной и справочной литературы; • представлен вполне чёткий и логичный план, а также исчерпывающий список использованных источников по всем аспектам изучаемой темы <p><u>По оформлению:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • выделены и систематизированы важные моменты изучаемой темы; • подробное разделение текста с выделением отдельных заголовков, логически связанных друг с другом; • использование свободных мест для комментариев, дополнений и исправлений, а также собственных оценок; • свободное использование соответствующей знаковой наглядности (схемы, таблицы, диаграммы и т.д.) различной степени сложности; • свободное использование условных знаков и символов
ОПК-6, ОПК-14	Устный опрос	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал
		Пороговый – 61-74 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого
		Базовый – 75-84 баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого

		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка
ОПК-6, ОПК-14	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)	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.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент самостоятельно написал реферат по теме; показал умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы
ОПК-6, ОПК-14	Тест	Низкий – до 60 баллов (неудовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент усвоил некоторые элементарные знания по основным вопросам дисциплины, но не овладел необходимой системой знаний.
		Пороговый – 60-74 баллов (удовлетворительно)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность, эвристичность.
		Базовый – 75-84 баллов (хорошо)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации.
		Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией.
ОПК-6,	Зачет	Низкий – до 60	Студент обнаруживает незнание

ОПК-14	баллов (неудовлетворительно)	большой части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно излагает материал.
	Пороговый – 60-74 баллов (удовлетворительно)	Студент обнаруживает знание и понимание основных положений вопроса, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.
	Базовый – 75-84 баллов (хорошо)	Студент хорошо знает и понимает основные положения вопроса, но в ответе допускает малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрывает содержание вопроса; допускает 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
	Высокий – 85-100 баллов (отлично)	Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно сточки зрения норм литературного языка.

6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

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

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

Критерии оценивания устного ответа на зачете:

Зачтено выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала;

- самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса;

- полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса;
- показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

Не зачтено выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала;

- в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений;
- если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы;
- при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

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

Темы презентаций

1. Характеристика наиболее распространенных разновидностей производственной гимнастики. Формы и средства производственной гимнастики.
2. Организация и методика проведения вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы активного отдыха
3. Методика составления комплексов различных форм производственной гимнастики
4. Организация производственной гимнастики и повышение ее эффективности
5. Методика определения динамики физической работоспособности
6. Физическая культура вне рамок процесса труда.
7. Методы определения утомляемости
8. Содержание, организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации
9. Методика проведения восстановительной гимнастики и психомышечной регуляции
10. Особенности использования спортивных игр в послетрудовой реабилитации
11. Методика восстановительно-профилактической гимнастики
12. Методика проведения физических упражнений и гидробальнеотерапии.

Методика составления комплекса восстановительных упражнений локального действия.

Самостоятельная работа

1) Составить словарь терминов по дисциплине «Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях различного типа».

2) Дайте определение понятиям:

- Оздоровительная физическая культура _____
Физкультурно-оздоровительная работа _____
Физкультурно-оздоровительная индустрия _____
Физкультурно-оздоровительная технология _____
Физкультурно-оздоровительная деятельность _____
Производственная физическая культура _____
Физкультурно-оздоровительная система _____

Вопросы для опорного конспекта

Тема: Общие основы и организационно управленические аспекты организации оздоровительной физической культуры Изучение предпочтений населения в занятиях физической культурой и спортом

1. ОФК – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения.

2. Исследование предпочтений населения в занятиях физической культурой и спортом.

Тема: Содержание и организация физкультурно-оздоровительной, рекреативной и спортивно-массовой работы по месту жительства и отдыха населения

1. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства

2. Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов

3. Физкультурно-спортивные клубы по интересам

4. Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии

5. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения

6. ОРФК в учреждениях отдыха

7. Организационно-методические особенности ОРФК в санаториях

Устный опрос

1. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.

2. Организация физиологических исследований по оценке эффективности оздоровительной физической культуры

3. Система оценки уровня физического состояния занимающихся ОФК

4. Самоконтроль физического состояния занимающихся

5. Методика определения экономической эффективности ОФК

6. Информационные технологии в спортивной тренировке и ОФК

7. Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся

Темы для реферата

1. Оздоровительная физическая культура – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения

2. Двигательная активность – важнейший фактор сохранения здоровья

3. Значение агитационно-пропагандистской работы в привлечении населения к занятиям физической культурой и спортом

4. Формирование интереса и мотивации к занятиям физической культурой

5. Особенности использования различных дыхательных методик в системе оздоровления человека.

6. Методики для поддержания здоровья позвоночника

7. Методики оздоровления физическими упражнениями

8. Общая характеристика оздоровительной тренировки.

9. Понятие и виды физкультурно-оздоровительных технологий. Принципы оздоровительной тренировки. Зоны тренировочных режимов в оздоровительной тренировке

10. Учет возрастно-половых особенностей при разработке оздоровительной физической тренировки.

11. Возрастные особенности оздоровительных занятий с детьми

12. Возрастные особенности оздоровительных занятий со взрослыми

13. Возрастные особенности оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста

14. Особенности и правила питания при занятиях на физкультурнооздоровительных тренировках.

15. Особенности питания в оздоровительной тренировке

16. Разновидности ФОТ (стретчинг, изотон, аэробика).

17. Характеристика стретчинга

18. Характеристика изотона

19. Характеристика оздоровительной аэробики
20. Научно-методические основы шейпинга. История развития шейпинга.
21. Современные концепции системы «шейпинг» Роль и место шейпинга в оздоровлении человека
22. Оздоровительный эффект шейпинг-тренировки для женщины.
23. Виды шейпинг-тренировки. Структура видео-комплекса. Технология проведения занятий.
24. Характеристика анаболической тренировки в шейпинге Характеристика катаболической тренировки в шейпинге
25. Дозирование нагрузки в шейпинге. Принципы шейпинг-тренировки. Основы шейпинг-питания (кабаб., анаб.).
26. Уровни двигательной активности человека
27. Частота, интенсивность и продолжительность занятий в шейпинге
28. Шейпинг-хореография, ее особенности. Тест на координацию, походку, осанку и т.д. Конкурс по шейпингу
29. Классификация шейпинг – хореографии. Шейпинг-стиль
30. Понятие бодибилдинга. Понятие тренировки в фитнессе

Примерный контрольный тест

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. Специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды называется:

- а) рекреативной физической культурой;
- б) оздоровительной физической культурой;
- в) производственной физической культурой;
- г) физкультурным образованием.

2. Укажите основные компоненты (виды) здоровья:

- а) соматическое здоровье;
- б) физическое здоровье;
- в) психическое здоровье, нравственное здоровье;
- г) все перечисленные компоненты.

3. Сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности называется:

- а) оздоровительно-рекреативной физической культурой;
- б) массовой физической культурой;
- в) производственной физической культурой;
- г) физкультурным образованием.

4. Что относится к устным формам пропаганды?

- а) лекция, доклад, беседа, диспут, дискуссия;
- б) газеты, журналы, методическая литература, афиша, лозунг;

в) стенды, витрины, плакаты;

г) показательные выступления, соревнования

5. Менеджмент в сфере ОФК это:

а) управление, заведование, организация;

б) методика проведения занятий;

в) контроль за проведением мероприятий;

г) структура деятельности в ОФК

6. Управленческий и собственно педагогический процесс использования средств физической культуры для снятия утомления, повышения работоспособности, воспитания необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, осуществляемый в сфере производства и учебном процессе, формы и содержание которого диктуются особенностями влияния на работающего (обучающегося) условий, характера и организации труда (учебы) называется:

а) оздоровительно-рекреативной физической культурой;

б) массовой физической культурой;

в) производственной физической культурой;

г) физкультурным образованием.

7. Объем нагрузки это:

а) время выполнения упражнений;

б) суммарное количество нагрузки, выраженное во времени, расстоянии, количестве и т.п.;

в) напряженность усилий занимающихся при выполнении упражнений;

г) способ выполнения упражнения.

8. Интенсивность нагрузки это:

а) время выполнения упражнений;

б) суммарное количество нагрузки, выраженное во времени, расстоянии, количестве и т.п.;

в) напряженность усилий занимающихся при выполнении упражнений;

г) способ выполнения упражнения.

9. Сколько частей включает занятие оздоровительной физической культурой:

а) 2;

б) 3;

в) 4;

г) 5

10. Как оценить эффективность занятий оздоровительной физической культурой

а) по специальной формуле;

б) по полученной выручке от занятий;

в) от количества занимающихся;

г) от площади спортивных сооружений

Часть В

1. Назовите основные направления оздоровительной физической культуры:

1) _____

2) _____

2. Напишите в чем отличительная особенность оздоровительной физической культуры:

3. Напишите основные компоненты здорового образа жизни

4. Напишите основные мотивы, побуждающие заниматься физической культурой в оздоровительных целях _____

5. Напишите основные приемы формирования мотивации к занятиям ОФК:

Часть С

1. Напишите основные формы производственной физической культуры:

2. Напишите прикладные виды спорта:

3. Напишите циклические виды спорта, используемые в ОФК

4. Напишите ациклические виды спорта, используемые в ОФК

5. Напишите нетрадиционные системы занятий физическими упражнениями

Вопросы к зачету

1. Общая характеристика ОФК (основные понятия, задачи с структурой)
2. Сущность и содержание понятий: здоровье, здоровый образ жизни, основные компоненты ЗОЖ и их характеристика
3. ОФК – как фактор укрепления и сохранения здоровья населения. Предпочтения населения в занятиях физической культурой и спортом.
4. Принцип оздоровительной направленности в ОФК. Двигательная активность – важнейший фактор сохранения здоровья
5. Занятия ОФК в целях поддержания здоровья при неблагоприятных условиях проживания
6. Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры
7. Принципы организационно-управленческой деятельности и ее планирование и контроль. Делопроизводство в ОФК
8. Понятие, цель, формы и средства агитационно-пропагандистской работы
9. Содержание и методика формирования физкультурной активности личности
10. Психолого-педагогические особенности формирования физкультурноспортивной мотивации. Приемы формирования мотивации. Методы изучения мотивации
11. Совершенствование массовой физкультурно-оздоровительной работы на спортивных сооружениях
12. Источники финансирования оздоровительной физической культуры. Менеджмент и маркетинг как виды деятельности в механизме оздоровительной физической культуры
13. Подготовка кадров для ОФК. Трудовые ресурсы и материально-техническая база отрасли физическая культура
14. Организация и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий (в аспекте менеджмента).
15. Физическая культура в системе научной организации труда (НОТ). Место и особенности различных форм физической культуры в системе НОТ. Понятие «активный

отдых»

16. Сущность и структура производственной физической культуры
17. Метод профессионального анализа направленности и содержания производственной физической культуры
18. Назначение, задачи и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.
19. Содержание и методика проведения занятий в группах профессионально-прикладной физической подготовки.
20. Особенности и методика проведения профилированных спортивных занятий
21. Занятия прикладными видами спорта. Спортивно-прикладные соревнования
22. Характеристика наиболее распространенных разновидностей производственной гимнастики. Формы и средства производственной гимнастики.
23. Организация и методика проведения вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы активного отдыха
24. Методика составления комплексов различных форм производственной гимнастики
25. Организация производственной гимнастики и повышение ее эффективности
26. Методика определения динамики физической работоспособности
27. Физическая культура вне рамок процесса труда.
28. Методы определения утомляемости
29. Содержание, организация и методика проведения занятий послетрудовой реабилитации
30. Методика проведения восстановительной гимнастики и психомышечной регуляции
31. Особенности использования спортивных игр в послетрудовой реабилитации
32. Методика восстановительно-профилактической гимнастики
33. Методика проведения физических упражнений и гидробальнеотерапии
34. Методика составления комплекса восстановительных упражнений локального действия.
35. Функциональные и морфологические изменения организма трудящихся, происходящие в производственных условиях
36. Формы и средства оздоровительной физической культуры при профилактике профессиональных заболеваний
37. Дыхательная гимнастика
38. Оздоровительно-профилактическая гимнастика
39. Профилированные оздоровительные занятия
40. Механотерапия. Фитотерапия
41. Организация физкультурно-оздоровительной работы в трудовом коллективе
42. Система управления производственной физической культурой на предприятии.
43. Физкультурно-оздоровительные центры предприятия
44. Понятие, структура и содержание оздоровительно-рекреативной физической культуры. Средства оздоровительной физической культуры (классификация).
45. Технология оздоровительной физической культуры
46. Использование средств ОФК (занятия избранным видом спорта, нетрадиционные средства восстановления, физкультурно-оздоровительные системы)
47. Методические особенности использования средств ОФК. Формы организации ОФК и их характеристика
48. Дозирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью
49. Методика организации и проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах (общая характеристика)
50. Организация занятий в группах здоровья

51. Организация и методика занятий в группах общей физической подготовки
52. Организация и методика проведения занятий в группах женской гимнастики
53. Спорт для здоровья. Занятия циклическими видами спорта в оздоровительных целях (оздоровительная ходьба и бег)
54. Занятия туризмом и велоспортом в оздоровительных целях
55. Занятия плаванием и ходьбой на лыжах и греблей в оздоровительных целях
56. Занятия ациклическими видами спорта (амреслинг)
57. Занятия спортивными играми в оздоровительных целях (футбол, баскетбол, волейбол).
58. занятия настольным и «большим» теннисом в оздоровительных целях.
59. Занятия оздоровительными видами (бильярд, городки, бадминтон)
60. Восточные единоборства в системе оздоровительной физической культуры
61. Нетрадиционные виды занятий физическими упражнениями
62. Физкультурно-оздоровительные системы (система К.Купера)
63. Физкультурно-оздоровительные системы (система П.Иванова)
64. Физкультурно-оздоровительные системы (система Н. Амосова)
65. Физкультурно-оздоровительные системы (система «КОНТРЭКС – 2»)
66. Физкультурно-оздоровительные системы (система К. Динейки)
67. Физкультурно-оздоровительные системы (система А. Стрельниковой)
68. Физкультурно-оздоровительные системы (система М. Гриненко)
69. Физкультурно-оздоровительные системы (система «Тремминг – 130»)
70. Нетрадиционные системы оздоровления (атлетическая гимнастика)
- 71.Занятия ритмической гимнастикой и шейпингом, оздоровительными танцами
72. Тропы здоровья
73. Восточные системы и средства оздоровления
74. Физкультурно-оздоровительные занятия с людьми зрелого и пожилого возраста
75. Физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия с инвалидами
76. Оздоровительно-рекреативная физическая культура по месту жительства
77. Характеристика, структура и содержание работы культурно-спортивных комплексов
78. Физкультурно-спортивные клубы по интересам
79. Физкультурно-оздоровительная работа в общежитии
80. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в местах отдыха населения
81. ОРФК в учреждениях отдыха. Организационно-методические особенности ОРФК в санаториях
82. Содержание и организационно-методические особенности ОРФК в санаториях профилакториях
83. Формы, средства, методика организации и проведения ОРФК в домах отдыха, пансионатах, санаториях-профилакториях.
84. Медицинское обеспечение занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах.
85. Организация физиологических исследований по оценке эффективности оздоровительной физической культуры
86. Система оценки уровня физического состояния занимающихся ОФК
87. Самоконтроль физического состояния занимающихся
88. Методика определения экономической эффективности ОФК
89. Информационные технологии в спортивной тренировке и ОФК
90. Информационные технологии в мониторинге физического развития и здоровья различных категорий занимающихся

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.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система тестирования на основе единого портала «Интернет-тестирования в сфере образования www.i-exam.ru»;
- 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

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. ун-т", 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.:

<p>физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – М.: Дрофа, 2006. – 112 с (13 экз.)</p> <p>6. Полиевский, С.А. Физкультура и закаливание / С.А. Полиевский, Е.П. Гаук. – М.: Медицина, 1984 (10 экз.)</p> <p>7. Синяков, А.Ф. Гимнастика дыхания / А.Ф. Синяков. – М.: Знание, 1991. – 92. (15 экз.)</p> <p>8. Сухарев, А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. М.Физкультура и спорт, 1991. (16 экз.)</p> <p>9. Усаков, В.И. Программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия ф.к. в условиях семьи, д/с, школы, Красноярск, 1993. (17 экз.)</p> <p>10. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Киев: Здоровье, 2000. – 248 с. (10 экз.)</p> <p>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.)</p> <p>13. Брегг, П. Системы оздоровления / П. Брег. – М: Мега, 1983. (10 экз.)</p> <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>	<p>Школьная пресса, 2009. – 64 с. (11 экз.)</p> <p>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.)</p> <p>5. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов/ А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2013. – 528 с.(12 экз.)</p> <p>6. Кочеткова, И.Н. Парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой / И.Н. Кочеткова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 32 с. 30 (10 экз.)</p> <p>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>
---	---

Стрельниковой / И.Н. Кочеткова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 32 с. 30 (10 экз.)	
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
1. ЭБС «Лань» (http://e.lanbook.com) 2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://elibrary.ru/defaultx.asp?)	1. Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru/info/lka) 2. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (http://polpred.com/news.)

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:

№ изменения: 4	
№ страницы с изменением: 29	
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».	