

Министерство спорта Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»

Училище олимпийского резерва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности **49.02.01 Физическая культура**

Квалификация - «Педагог по физической культуре и спорту »

Очная форма обучения

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
гуманитарных и естественнонаучных
дисциплин
Протокол № 1 от 03.09. 2020 г.

Утверждена на заседании
Учебно-методического
совета института
Протокол № 1 от 04.09. 2020г.

Чурапча, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 г. № 976.

Организация-разработчик: Училище олимпийского резерва ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

Разработчик: Кардашевская М.В., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарных и естественнонаучных дисциплин « 03 » 09 2020 г., протокол № 1

Заведующий УОР



к.п.н. Артеменко Е.В.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» утверждена на заседании Учебно – методического совета ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» 04.09 2020 г., протокол № 1

Председатель УМС:



к.п.н. Коркин Е.В.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: ЦЕЛЬЮ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЯВЛЯЕТСЯ ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Курс «Гигиенические основы физической культуры и спорта» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС СПО по направлению подготовки «Физическая культура»:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ПРИОБРЕТЕНИЕ СТУДЕНТОМ:

Формируемые компетенции	Знать	Уметь
ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5	основы гигиены различных возрастных групп занимающихся; гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; понятие медицинской группы; гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; основы профилактики инфекционных заболеваний; основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся; гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства; гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий; гигиеническую характеристику	использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; определять суточный расход энергии, составлять меню; обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

	<p>основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;</p> <p>основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p> <p>гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;</p> <p>гигиенические основы закаливания;</p> <p>физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;</p> <p>понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;</p>	<p>обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.</p>
--	--	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура». И является общепрофессиональной дисциплиной профессионального цикла в структуре ООП.

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с другими дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин					
		1	2	3	4	5	6
1	Основы биомеханики						+
2	Допинг контроль в спорте						+

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы	Всего часов	семестры				
		1	2	3	4	5
Контактная работа преподавателей с обучающимися						
В том числе:						
Лекции	16					16
Семинары						
Практические занятия	24					24
КСР	4					4
Промежуточная аттестация (зачет)	зачет					
Самостоятельная работа студента	24					24
Общая трудоемкость	часы	68				
	зачетные единицы	5				

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.1. Предмет и задачи гигиены.	<p>Содержание учебного материала Гигиена как основа профилактической медицины. Социальное значение гигиенических мероприятий. Краткая история гигиены. Гигиенические основы физической культуры и спорта.</p> <p>Практическая работа Значение гигиены как науки, ее задачи и методы. История развития гигиены. Предмет гигиены физического воспитания и спорта.</p>	2	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
Тема 1.2. Гигиена как основа профилактики заболеваний, личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви. Принципы и средства закаливания	<p>Содержание учебного материала Значение гигиены для укрепления и сохранения здоровья. Биологические факторы внешней среды. Распространение инфекций, источники инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний.</p> <p>Практическое занятие Инфекционные заболевания и их возбудители. Распространение и источники инфекций. Механизмы передачи инфекции. Борьба с инфекциями. Правила личной гигиены (уход за телом и полостью рта). Инфекционные заболевания и их возбудители. Распространение и источники инфекций. Механизмы передачи инфекции. Борьба с инфекциями. Правила личной гигиены (уход за телом и полостью рта). Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви, эксплуатация и уход за одеждой и обувью. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви. Принципы и закономерности закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем, методика проведения закаливающих процедур.</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p>	2	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
		6	
		4	

	<p>Инфекционные заболевания и их возбудители. Распространение и источники инфекций. Механизмы передачи инфекции. Борьба с инфекциями. Правила личной гигиены (уход за телом и полостью рта). Инфекционные заболевания и их возбудители. Распространение и источники инфекций. Механизмы передачи инфекции. Борьба с инфекциями. Правила личной гигиены (уход за телом и полостью рта). Принципы и закономерности закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание с помощью зимнего плавания, контрастное закаливание.</p>		
Тема 2.2. Гигиена спортивных сооружений.	Содержание учебного материала Виды спортивных сооружений, открытые и крытые спортивные сооружения, ориентация зданий, строительные материалы.	2	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
Гигиена воздуха, воды и почвы.	Практическое занятие Освещение, вентиляция, отопление, шум, электростатические заряды, внутренняя отделка и цветовое оформление спортивных помещений. Санитарно-гигиеническая оценка спортивных сооружений закрытого типа. Определение температуры воздуха в спортивном зале.	4	
	Самостоятельная работа студентов Виды спортивных сооружений, требования к участку для строительства спортивных сооружений. Строительные материалы и ориентация зданий. Гигиеническая оценка и виды освещения. Гигиеническая оценка и виды вентиляции. Гигиеническая оценка отопления. Гигиеническая оценка шума и электростатических зарядов. Внутренняя отделка и цветовое оформление спортивных помещений. Гигиеническая оценка спортивной одежды.	6	

	<p>Основные гигиенические характеристики одежды. Гигиеническая оценка спортивной обуви. Материалы для изготовления спортивной одежды и обуви. Эксплуатация и уход за спортивной одеждой и обувью. Значение воздуха для человека. Химический состав и основные физические свойства воздуха. Механические примеси и микроорганизмы воздуха. Определение температуры воздуха в спортивном помещении. Роль воды в жизни человека. Органолептические свойства воды и их нормативы. Эпидемиологическое значение воды. Основные способы очистки и обеззараживания воды. Почва, ее состав и физические свойства. Эпидемиологическое значение почвы.</p>		
<p>Тема 3.1. Режим питания спортсменов, основные принципы и методика составления рациона. Витамины и минеральные соли.</p>	<p>Содержание учебного материала Режим питания, питание во время соревнований и в постсоревновательный период, основные принципы и методика составления пищевого рациона, особенности питания в различных климатических условиях. Режим питания спортсменов в зависимости от количества тренировок. Основные принципы и методика составления рациона.</p>	2	<p>ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5</p>
	<p>Практическое занятие Санитарно-гигиеническая проверка пищевых продуктов Витамины водорастворимые и жирорастворимые, витаминopodobные соединения, минеральные вещества.</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа студентов Режим питания спортсменов. Питание во время и после соревнований. Особенности питания в разных климатических условиях. Требования к пище и питанию. Гигиеническая оценка витаминов. Гигиеническая оценка минеральных веществ.</p>	4	
<p>Тема 3.3. Энерготраты,</p>	<p>Содержание учебного материала Требование к пище и питанию, энерготраты спортсменов, качественный состав</p>	2	<p>ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 -</p>

калорийность и основные питательные вещества Влияние курения и алкоголя на организм спортсменов.	питания, значение и нормы отдельных пищевых веществ в питании человека, белки, жиры, углеводы, вода		2.6, 3.1 - 3.5
	Практическое занятие Определение суточного расхода энергии. Определение суточной калорийности питания. Спортсмену о курении как разрушителью тренированности, отрицательное влияние на организм, профилактика курения среди спортсменов. Воздействие алкоголя на организм, история борьбы с пьянством, недопустимость пьянства среди спортсменов.	4	
	Самостоятельная работа студентов История распространения табака на планете. Отрицательное влияние курения на организм. Курение среди женщин и спортсменов. Как бросить курить? История борьбы с пьянством и недопустимость пьянства среди спортсменов. Воздействие алкоголя на организм	2	
Тема 4.1 Система 2 гигиенического обеспечения подготовки спортсменов	Содержание учебного материала Школьная гигиена, суточный режим, питание юных спортсменов.	2	
	Практическое занятие Общие положения. Планирование тренировочного процесса, использование сил природы, акклиматизация, гигиеническое обеспечение тренировок и соревнований. Гигиеническая оценка режима дня школьника.	2	
	Самостоятельная работа студентов Планирование тренировочного процесса. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Суточный режим спортсменов. Биологические ритмы организма. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.	4	

	Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.		
Тема 4.3. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	Содержание учебного материала Принципы комплексного использования дополнительных гигиенических средств восстановления. Бани в системе восстановления работоспособности спортсменов. Гидропроцедуры, кинезогидропроцедуры, электросветовые процедуры, баровоздействия, электросон, применение кислорода.	2	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	Самостоятельная работа студентов: Принципы использования дополнительных гигиенических средств восстановления. Тепловые и гидропроцедуры в системе восстановления спортсменов. Электропроцедуры и применение кислорода для восстановления.	2	
Тема 4.4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях	Содержание учебного материала Гигиеническое обеспечение подготовки в условиях высокой температуры, временной адаптации, в горных условиях. Развитие акклиматизации и периодизация тренировки в среднегорье.	2	ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	Практическое занятие Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта: Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, плаванием, борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.	2	
	Самостоятельная работа студентов: Гигиеническая подготовка спортсменов в условиях высокой температуры. Подготовка спортсменов в условиях временной адаптации. Подготовка спортсменов в горных условиях.	2	
Итого: лекции -16 Практические занятия - 24 срс – 24			

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Цель СРС: развитие у студентов творческого мышления, интереса к фундаментальным знаниям, выработки потребности к мировоззренческо - методологическому оцениванию, понимания и объяснения фактов, сущности и явлений действительности. СРС способствует более глубокому и детальному изучению дисциплины, развивает мышление, способности к анализу и синтезу информации, приучает к дисциплинированности и ответственности, способствует формированию общекультурных и профессиональных компетенций будущего специалиста.

В числе основных проблем, характерных для СРС, следующие:

- установление причинно-следственных связей событий и явлений в возникновении тех или иных идей, концепций, гипотез, теорий;
- определение преемственности между научными фактами, явлениями, идеями, парадигмами;
- установление общих и частных закономерностей в развитии науки, соотношения факта и закономерности и др.

В процессе самостоятельной работы с учебниками и другой литературой студент должен:

- выделить основные теоретические положения, факты, понятия;
- определить соотношения и последовательность фактов и теорий;
- разделить текст главы, параграфа на логически законченные части, исходя из структуры темы;
- сформулировать в каждой части главную мысль.

Консультации для студентов проводятся 1 раз в месяц.

Критерии и шкала оценки выполнения задания самостоятельной работы:

Критерий	Оценка			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Разнообразие и достаточное количество приведенных упражнений	2	3	4	5
Соблюдение методической последовательности упражнений	2	3	4	5
Полнота изложения упражнений	2	3	4	5
Наличие схем и рисунков, иллюстрирующих словесное описание	2	3	4	5
Четкость формулировок, соблюдение терминологии	2	3	4	5
Наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок	2	3	4	5
Максимальный балл	30 баллов			

Критерии оценки:

Критерии оценки		Градация	Баллы
В Ы	1. Соответствие сообщения заявленной теме, цели и задачам проекта	соответствует полностью	2
		есть несоответствия (отступления)	1

Дискуссия		в основном не соответствует	0
	2. Структурированность (организация) сообщения, которая обеспечивает понимание его содержания	структурировано, обеспечивает	2
		структурировано, не обеспечивает	1
		не структурировано, не обеспечивает	0
	3. Культура выступления – чтение с листа или рассказ, обращённый к аудитории	рассказ без обращения к тексту	2
		рассказ с обращением к тексту	1
		чтение с листа	0
	4. Доступность сообщения о содержании проекта, его целях, задачах, методах и результатах	доступно без уточняющих вопросов	2
		доступно с уточняющими вопросами	1
		недоступно с уточняющими вопросами	0
	5. Целесообразность, инструментальность наглядности, уровень её использования	целесообразна	2
		целесообразность сомнительна	1
		не целесообразна	0
	6. Соблюдение временного регламента сообщения (не более 7 минут)	соблюдён (не превышен)	2
		превышение без замечания	1
		превышение с замечанием	0
	7. Чёткость и полнота ответов на дополнительные вопросы по существу сообщения	все ответы чёткие, полные	2
		некоторые ответы нечёткие	1
		все ответы нечёткие/неполные	0
	8. Владение специальной терминологией по теме проекта, использованной в сообщении	владеет свободно	2
		иногда был неточен, ошибался	1
не владеет		0	
9. Культура дискуссии – умение понять собеседника и аргументировано ответить на его вопросы	ответил на все вопросы	2	
	ответил на большую часть вопросов	1	
	не ответил на большую часть вопросов	0	

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
<ul style="list-style-type: none"> - основы гигиены различных возрастных групп занимающихся; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - понятие медицинской группы; гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; - основы профилактики инфекционных заболеваний; основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся; - гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; - гигиенические основы закаливания; - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании; - понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения; 	<ul style="list-style-type: none"> - определяет гигиенические требования к питанию и пище для различных возрастных групп, занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты, - определяет особенности питания в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенности питания спортсменовразной специализации на отдельных этапах тренировки - описывает возрастную периодизацию, особенности детей и подростков - определяет особенности двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения - дает определение понятию медицинской группы, - определяет особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями - перечисляет средства восстановления работоспособности спортсменов; - даёт характеристику гигиеническим средствам восстановления работоспособности спортсменов - называет способы профилактики инфекционных заболеваний - описывает гигиенические требования к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам - даёт характеристику основным формам и особенностям занятий физической культурой и спортом для людей среднего и пожилого возраста. - определяет особенности личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом -называет требования к планированию, организации и проведению тренировочного процесса; - определяет особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в избранном виде спорта - описывает гигиенические основы закаливания - определяет понятие двигательная 	<p>Опрос, тестирование, подготовка сообщений</p>

	активность человека, - определяет особенности нормирования и поддержания оптимального уровня двигательной активности у различных возрастных групп населения	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; - определять суточный расход энергии, составлять меню; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.	- использует знания гигиены для решения задач профессиональной деятельности -составляет режим суточной активности с учётом возраста и характера физических нагрузок -определяет суточный расход энергии спортсмена с учётом характера физических нагрузок; - составляет индивидуальное меню с учётом возраста и характера физических Нагрузок - соблюдает гигиенические требования в здании и помещениях, , при занятиях физическими упражнениями, организации тренировочного процесса - обеспечивает соблюдение гигиенических требований при решении задач профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. и средних специальных учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2014 .- 272 с.- (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0135-0

Дополнительная литература:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.- 320 с. ISBN 978-5-7695-9766-4

2. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95397.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н.Ф. Лысова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 398 с.

4. Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова - 4-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015

5. СанПиН 2.1.2.1188-03 Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества.
6. СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях.
7. СанПин 31-112-2004 Физкультурно-спортивные залы.
8. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для СПО / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подукова.- 7-е изд., стер.- М.: «Академия», 2019.- 400с.
9. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для СПО / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 206 с.

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

- <http://elib.chgfkis.ru/> — электронная библиотека ЧГИФКИС;
- <http://www.iprbooks.ru> Электронно-библиотечная система
- <http://www.edu.ru> — Федеральный портал «Российское образование»
- <http://window.edu.ru> — Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
- <http://diss.rsl.ru/> — Электронная библиотека диссертаций Российская Государственная Библиотека
- <http://www.n-t.ru> — Международная общественная организация «Наука и техника»
- <http://www.knigafund.ru/> — Электронная библиотечная система «Книгафонд»
- <http://e-heritage.ru> — Электронная библиотека «Научное наследие России»
- <http://www.gumfak.ru> — Электронная гуманитарная библиотека
- <http://scholar.google.com> — Академия Google
- <http://www.encyclopedia.ru> — Мир энциклопедий
- <http://www.encyclopediya.ru> — Энциклопедия: российские универсальные и тематические энциклопедии

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Самостоятельная работа студентов – важнейшая составная часть занятий по «Гигиенические основы физической культуры и спорта», необходимая для полного усвоения программы курса.

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление занятий, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим семинарским занятиям, промежуточным формам контроля знаний (тестированию) и к зачету.

Самостоятельная работа способствует формированию у студентов навыков работы с научной литературой, развитию культуры умственного труда и поискам в приобретении новых знаний. Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала. Отсюда следует, что без серьезной систематической самостоятельной работы получить требуемую профессиональную подготовку невозможно.

Методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине состоит из:

- определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;

- Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Контроль за самостоятельной работой студентов осуществляется в трех формах: текущий, рубежный и итоговый.

Рубежный в форме индивидуальных собеседований по ключевым темам курса и заданий по каждому разделу.

Методические рекомендации преподавателю

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знания дисциплины для дальнейшей их профессиональной деятельности.

Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения. Принципами организации учебного процесса являются:

Выбор методов преподавания в зависимости от различных факторов, влияющих на организацию учебного процесса;

Объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;

Активное участие слушателей в учебном процессе;

Проведение практических занятий, определяющих приобретение навыков решения проблемы;

Приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

Данная дисциплина ведется в форме лекций с мультимедийным сопровождением учебного материала, практических занятий и самостоятельной работы студентов. В процессе изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация, контроль знаний по отдельным темам - в виде письменного опроса. По окончании дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» сдается зачет.

Для более глубокого изучения предмета преподаватель предоставляет студентам информацию о возможности использования Интернет-ресурсов по разделам дисциплины.

Рекомендуется работа с первоисточниками.

Для контроля знаний студентов по данной дисциплине необходимо проводить оперативный, рубежный, и итоговый контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем наблюдения, опроса и экспресс - тестирования в ходе лекционных занятий.

Рубежный контроль в форме индивидуальных собеседований и тестирований по ключевым темам курса .

Итоговый контроль осуществляется в виде зачета по окончании 5 семестра обучения. На зачете студентам предлагается два теоретических вопроса и практическое задание.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор; экран; мультимедийный комплекс с подробным атласом человека; плакаты, модели внутренних органов человека (33 шт.), скелет, программный диагностический комплекс РУНО (в

комплектации с ноутбуком) договор № АС – 000100/100-102 от 26 апреля 2012 г.; Робот-тренажер «Гоша-06» с программным обеспечением -1 шт; Торс человека (Разборная модель), набор для оказания скорой травматической помощи НИТсп-01-«Мединт-М/С/П» - 1 шт, шумомер Benetech GM1358, измеритель температуры и влажности воздуха Benetech GM1361, люксметр BenetechGM1020, монитор качества воздуха АТМО, прибор СОЭКС «Эковизор F4»: нитрат-тестер, акватестер, дозиметр, поиск зон с повышенным электромагнитным излучением.

Учебная мебель: рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся.

12. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Доступность зданий образовательных организаций и безопасного в них нахождения.

В институте продолжается работа по созданию безбарьерной среды и повышению уровня доступности зданий и сооружений потребностям следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- с нарушением зрения;
- с нарушением слуха;
- с ограничением двигательных функций.

В общем случае в стандартной аудитории места за первыми столами в ряду у окна и в среднем ряду предлагаются студентам с нарушениями зрения и слуха, а для обучаемых, передвигающихся в кресле-коляске, предусмотрены первый стол в ряду у дверного проема с увеличенной шириной проходов между рядами столов, с учетом подъезда и разворота кресла-коляски.

Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются: аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон), компьютерная техника в оборудованных классах, учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором, аудиторий с интерактивными досками в аудиториях.

Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются: система дистанционного обучения Moodle, учебные пособия, методические указания в печатной форме, учебные пособия, методические указания в форме электронного документа.

Адаптация образовательных программ и учебно-методического обеспечения образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Исходя из конкретной ситуации и индивидуальных потребностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается: возможность включения в вариативную часть образовательной программы специализированных адаптационных дисциплин (модулей); приобретение печатных и электронных образовательных ресурсов, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся инвалидов; определение мест прохождения практик с учетом требований их доступности для лиц с ограниченными возможностями здоровья; проведение текущей и итоговой аттестации с учетом особенностей нозологий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; разработка при необходимости индивидуальных учебных планов и индивидуальных графиков обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья учебно-методический отдел.

Во время проведения занятий в группах, где обучаются инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, возможно применение звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных и других средств для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися с различными нарушениями.

Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов может быть установлена с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно,

письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), при необходимости студенту-инвалиду может быть предоставлено дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

В институте имеется система Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда) виртуальной обучающей среды, свободная система управления обучением, ориентированная, прежде всего на организацию взаимодействия между преподавателем и студентами. Веб-портфолио располагается на динамическом веб-сайте, который позволяет не только собирать, систематизировать, красочно оформлять, хранить и представлять коллекции работ зарегистрированного пользователя (артефакты), но и реализовать при этом возможности социальной сети. Интерактивность веб-портфолио обеспечивается возможностью обмена сообщениями, комментариями между пользователями сети, ведением блогов и записей. Посредством данных ресурсов студент имеет возможность самостоятельно изучать размещенные на сайте института курсы учебных дисциплин, (лекции, примеры решения задач, задания для практических, контрольных и курсовых работ, образцы выполнения заданий, учебно-методические пособия). Кроме того, студент может связаться с преподавателем, чтобы задать вопрос по изучаемой дисциплине или получить консультацию по выполнению того или иного задания.

Комплексное сопровождение образовательного процесса и условия для здоровьесбережения. Комплексное сопровождение образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья привязано к структуре образовательного процесса, определяется его целями, построением, содержанием и методами. В институте осуществляется организационно-педагогическое, социальное сопровождение образовательного процесса.