



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП


(подпись) Бондаренко М.В.
(Ф.И.О. рук.ОП)
«20» марта 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
географии, экологии и охраны здоровья детей

(подпись) Ключников Д.А.
(Ф.И.О. зав. каф.)
«20» марта 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Гигиена физического воспитания и спорта
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль «Физическая культура»
Форма подготовки заочная

курс 4 семестр 8
лекции не предусмотрены 8 час.
практические занятия 12 час.
лабораторные занятия не предусмотрены
в том числе с использованием МАО 8 час.
консультации не предусмотрены
всего часов аудиторной нагрузки 20 (час.)
в том числе с использованием МАО 8 час.
самостоятельная работа 124 (час.)
контрольные работы 8 семестр
зачет не предусмотрен
экзамен 8 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 04.12.2015 г. № 1426.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры географии, экологии и охраны здоровья детей, протокол № 7 от «20» марта 2016 г.

Заведующий кафедрой: канд.биол.наук.

Ключников Д.А.

Составитель (ли): канд. биол. наук

Немцова В.В.

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «07» июня 2017 г. № 10

Заведующий кафедрой



(подпись)

Ключников Д.А.

(И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____

(подпись)

(И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» разработана для студентов 4 курса, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю «Физическое воспитание» в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению.

Данная дисциплина относится к дисциплинам вариативной части, обязательная дисциплина. Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа, в том числе на лекционные занятия 8 часов, практические занятия 12 часа, самостоятельная работа студентов 124 часа. Дисциплина реализуется на 4 курсе в 8 семестре. Изучение дисциплины заканчивается зачетом.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов:

Гигиенические принципы, нормы и требования, предъявляемые к проведению занятий по физической культуре и спорту, оборудованию, спортивным сооружениям, здоровому образу жизни, питанию спортсменов.

Краткий курс лекций содержит теоретический материал по основным областям дисциплины, охватывающий вопросы по гигиеническим основам проектирования и строительства учреждений образования, гигиеническим требованиям к проведению занятий по физической культуре и спорту. Направлен на формирование у студентов системы знаний в сфере гигиены физического воспитания, обеспечению безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Материал ориентирован на вопросы профессиональной компетенции будущих специалистов данного направления.

Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» логически и содержательно связана с такими курсами, как «Анатомия», «Физиология», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Физиология спорта», «Возрастная анатомия, физиология и школьная

гигиена», «Теория и методика обучения физической культуре и спорту», «Спортивная медицина».

Цель: формирование у студентов педагогического вуза необходимой системы знаний и умений в области гигиены физического воспитания и спорта при подготовке к их профессиональной деятельности через изучение понятий о здоровом образе жизни, влиянии внешних факторов на занимающихся физкультурой и спортом, о гигиенических нормах и требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Изучить основы экологии и воздействия факторов внешней среды на организм лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

2. Изучить гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на занятиях физическими упражнениями и спортом;

3. Изучить физиологические основы, гигиенические принципы и нормы закаливания;

4. Рассмотреть санитарно-гигиенические требования к режиму питания, личной гигиене, одежде, обуви спортсменов, а также требования к спортивному инвентарю, оборудованию и спортооружениям.

5. Определить санитарно-гигиенические показатели помещений для занятий физической культурой и спортом и спортооружений (влажность, температура, степень освещенности, ПДК в воздухе, воде);

6. Научить рассчитывать энерготраты при занятиях физической культурой и спортом для составления меню и рационального питания;

7. Ознакомить с методами определения физического развития детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом.

Для успешного изучения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- ОК-6 – способность к самоорганизации и самообразованию;

- ОПК-2 – способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых потребностей обучающихся;

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общепрофессиональные и профессиональные компетенции:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОПК-6 – готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	Знает	Теоретические основы влияния факторов окружающей среды на организм занимающихся физической культурой и спортом; санитарно-гигиенические требования для проведения занятий физической культурой и спортом; физиологические основы, гигиенические принципы и нормы составляющих здорового образа жизни (закаливание, рациональное питание, отсутствие вредных привычек, режим дня, оптимальный двигательный режим).
	Умеет	Дать санитарно-гигиеническую оценку помещениям и спортооружениям для занятий физической культурой и спортом с точки зрения влияния на здоровье занимающихся.
	Владеет	Методикой определения физического развития детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом с целью оздоровления детского организма; методикой расчета энерготрат, составления рациона питания занимающихся физической культурой и спортом.
ПК-1 – готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Знает	Содержание образовательной программы по физической культуре, как учебному предмету в школе, с учетом санитарно-гигиенических норм
	Умеет	Анализировать санитарно-гигиенические требования с учетом образовательных программ по физической культуре и спорту в соответствии с требованиями образовательных стандартов
	Владеет	Навыками реализации санитарно-гигиенических норм и требований с учетом содержания образовательной программы по физической культуре и спорту в соответствии с требованиями образовательных стандартов

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» применяются следующие

методы активного: ведомая (управляемая) лекция-беседа; семинар-пресс-конференция.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (8/4 час.)

Раздел I. Гигиена и факторы окружающей среды

Тема 1. Гигиена как наука, задачи и методы гигиены физического воспитания и спорта (2 час.)

Понятие о гигиене. Ее роль в оздоровлении населения. Предмет, задачи и методы гигиены физического воспитания и спорта. Связь с другими науками. История развития гигиены. Краткие исторические данные о развитии гигиены. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки и гигиены спорта (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман, Г.В. Хлопин, Е.Ц. Андреева-Галанина, А.Н. Сысин, А.А. Минх и др.).

Тема 2. Организм и факторы окружающей среды (4/1 час.)

Гигиена воздуха. Воздух и окружающая среда. Роль атмосферного воздуха в жизни человека. Влияние загрязненного воздуха на здоровье, работоспособность и условия жизни людей. Климат. Терморегуляция. Санитарно-гигиенические требования к воздушной среде классной комнаты и помещений для занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиена воды. Вода как фактор окружающей среды, ее гигиеническое и эпидемиологическое значение для человека. Питьевой режим. Питьевой режим спортсменов. Гигиена почвы. Почва как фактор внешней среды. Критерии оценки степени загрязнения почв. Значение рельефа местности и почвы для постройки спортсооружений.

Тема 3. Оздоровительная направленность физической культуры и спорта (4/1 час.)

Понятие «здоровый образ жизни». Основные показатели здоровья. Стресс и здоровый образ жизни. Экология и здоровье. Вредные привычки и здоровье. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его

изменения. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта. Средства оздоровительной физкультуры.

Тема 4. Гигиена закаливания (4/1 час.)

Понятие о закаливании. Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Виды закаливания. Гигиенические нормы закаливания с помощью низких температур. Гигиенические нормы закаливания солнечным излучением. Закаливание и времена года.

Тема 5. Гигиена питания (4/1 час.)

Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Общие гигиенические требования к режиму питания. Питание спортсменов. Особенности питания школьников. Питание в подготовительном, соревновательном и постсоревновательном периодах. Особенности питания в различных видах спорта.

Раздел 2. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом (18/4 час.)

Тема 1. Гигиенические принципы и требования к проведению занятий физической культурой и спортом (4/1 час.)

Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания. Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Основные гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии.

Тема 2. Гигиенические основы физвоспитания детей и подростков (4/1 час.)

Влияние физкультуры и спорта на рост и развитие детей и подростков. Возрастная периодизация. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях. Гигиеническое обеспечение физвоспитания в

школе. Гигиенические принципы организации занятий. Гигиеническая характеристика урока физической культуры. Режим школьника.

Тема 3. Средства восстановления спортивной работоспособности (6/1 час.)

Педагогические средства восстановления спортивной работоспособности. Понятие «восстановление». Особенности восстановления в различных видах спорта с учетом возраста, функционального состояния и биоритмов. Педагогические средства восстановления спортивной работоспособности. Полноценная разминка. Рациональное построение тренировочных занятий. Рациональное планирование процесса тренировки. Средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления. Медико-биологические и психологические средства восстановления. Рациональное питание. Физические средства. Различные виды массажа. Мануальная терапия. Оксигенотерапия. Фармакологические препараты (лекарственные, витаминные, белковые). Иглорефлексотерапия. Психологические средства восстановления спортивной работоспособности. Психотерапия. Психопрофилактика. Психогигиена. Рекреация и активный отдых. Понятие «рекреация». Виды рекреации: пассивная и активная. Профессиональная рекреация. Виды климато-рекреационной деятельности на курортах (аэротерапия, талассотерапия, гелиотерапия, кинезотерапия). Климаторекреация и климатореабилитация.

Тема 4. Гигиена спортсооружений (4/1 час.)

Гигиенические требования к закрытым и открытым спортсооружениям. Гигиена спортивных материалов и покрытий (беговых дорожек, площадок, зеленого покрова и пр.). Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (12/4 час.)

Занятие 1. Оценка влияния внешних факторов на здоровье и работоспособность: Гигиеническая оценка искусственного и естественного освещения спортивного зала (2/1 час.)

1. Расчетный способ определения искусственной освещенности.
2. Нахождение коэффициента естественной освещенности, светового коэффициента, коэффициента заглубления.

Занятие 2. Оценка влияния внешних факторов на здоровье и работоспособность: Исследование реакций организма на действие микроклиматических факторов (2/1 час.)

1. Определение влажности воздуха.
2. Определение температуры помещений.
3. Определение ПДК воздуха и воды.

Занятие 3. Определение суточных энерготрат (2/1 час.)

1. Освоить методику расчета суточных энерготрат (собственных и школьника любого возраста, по выбору).
2. Составить и оценить суточный пищевой рацион (собственный и школьника выбранного возраста).

Занятие 4. Физиологическая роль и гигиеническое значение питательных веществ (4/1 час.)

1. Значение белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов.
2. Витамины, минералы и другие лекарственные средства в спортивной медицинской практике.

Занятие 5. Гигиеническая оценка режима дня учащихся (4/2 час.)

1. Освоение методики гигиенической оценки основных элементов режима дня учащихся.

2. Составление гигиенически правильного режима дня учащихся разных возрастных групп.

Занятие 6. Гигиеническое обеспечение занятий физическим спортом и спортивных тренировок (4/2 час.)

1. Гигиенические требования к планированию тренировки в различных видах спорта.

2. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.

Занятие 7. Гигиеническая оценка расписания уроков в школе (4/1 час.)

1. Освоение методики гигиенической оценки основных элементов учебных занятий в школе.

2. Оценка недельного расписания уроков одного из классов средней школы.

3. Составление для выбранного класса расписания уроков, удовлетворяющего гигиеническим требованиям.

Занятие 8. Влияние физкультуры и спорта на рост и развитие детей и подростков (4/2 час.)

1. Оценка общего физического развития школьника: соматоскопия, соматометрия и физиометрия.

2. Исследование функционального состояния и работоспособности учащихся.

Занятие 9. Гигиеническая организация урока физической культуры и перемен (физкультминутки, физкультпаузы) (4/1 час.)

1. Гигиенические принципы и требования к организации занятий.

2. Гигиеническая характеристика урока физической культуры.

3. Гигиеническое обоснование необходимости физкультминутки, физкультпаузы, особенности.

Занятие 10. Гигиена спортивных сооружений (4 час.)

1. Гигиена спортивных материалов и покрытий открытых и закрытых сооружений, бассейнов (беговых дорожек, площадок, зеленого покрова и пр.).

2. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.

3. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.

Занятие 11. Гигиена питания детей и подростков (4 час.)

1. Особенности обмена веществ детского и подросткового возраста.
2. Организация питания в детских и подростковых учреждениях.
3. Особенности питания детей.

Занятие 12. Гигиена летних оздоровительных учреждений для детей и подростков (4 час.)

1. Требования к размещению, планировке и эксплуатации оздоровительного учреждения.
2. Требования к организации питания в оздоровительных учреждениях.
3. Требования к организации физического воспитания в оздоровительных учреждениях.
4. Требования к организации режима дня в оздоровительных учреждениях.

Занятие 13. Самоконтроль спортсмена и лиц, занимающихся оздоровительной физкультурой (4 час.)

1. Объективные и субъективные показатели утомления.
2. Составление и заполнение дневника самоконтроля.
3. Самоконтроль во время занятий физкультурой и спортом.

Занятие 14. Гигиена лиц среднего и пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физкультурой и спортом (2 час.)

1. Гигиена питания, закаливания и сна.
2. Оценка двигательной активности по энергетическим затратам.
3. Физиология старения.

Занятие 15. Психогигиена (4 час.)

1. Средства физкультуры, закаливания и их влияние на психическое состояние человека.
2. Факторы внешней среды и психика человека.
3. Предупреждение психических перегрузок. Правила психогигиены.
4. Психогигиена и акклиматизация.
5. Аутотренинг.

Занятие 16. Биоритмы и физическая деятельность (2 час.)

1. Биоритмы и спортивная работоспособность.
2. Биоритмы и восстановление спортивной работоспособности.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточный контроль
1.	Гигиена и факторы окружающей среды	ОПК-6	знает	Конспект (ПР-7)	Вопросы к зачету 1-10
			умеет	Контрольная работа (ПР-2); тест (ПР-1)	
			владеет	Конспект (ПР-7); презентация доклада (ПР-3)	
2.	Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом	ОПК-6; ПК-1	знает	Конспект (ПР-7)	Вопросы к зачету 11-27
			умеет	Контрольная работа (ПР-2); тест (ПР-1)	
			владеет	Конспект (ПР-7); презентация доклада (ПР-3)	

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Мангушева Н.А.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014.— 88 с.
<http://www.iprbookshop.ru/59160.html>

2. Новикова В.П. Гигиена питания [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие к практическим занятиям/ Новикова В.П. - Черкесск: Северо-Кавказская государственная гуманитарно-технологическая академия, 2014.— 78 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27189.html>.

3. Мельниченко П.И., Гигиена / Мельниченко П. И., Архангельский В. И., Козлова Т. А., Прохоров Н. И., Семеновых Г. К., Семеновых Л. Н - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-3083-5 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" .
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430835.html>

Дополнительная литература

(печатные и электронные издания)

1. Лысова Н.В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие для вузов / Н. В. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова и др. Новосибирск: Арта, 2013. – 139 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:663575&theme=FEFU>

2. Макарова Л.Г. Основы рационального питания: учебное пособие / Л. Г. Макарова, Г. Г. Первышина, И. Н. Пушмина. - Красноярск, 2010. – 249 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:425762&theme=FEFU>

3. Прохорова Э.М. Валеология: учебное пособие для вузов / Э. М. Прохорова. М.: Инфа-М, 2010. – 254 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:299555&theme=FEFU>

4. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций: учебное пособие для вузов / Е. А. Багнетова. Ростов-на-Дону:

Феникс, 2009. – 251 с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:292595&theme=FEFU>

5. Крымская И.Г. Гигиена и основы экологии человека: учебное пособие / И. Г. Крымская. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. - 341 с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:292567&theme=FEFU>

6. Туманян Т.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для вузов / Г. С. Туманян. М.: Академия, 2009. – 335 с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:291208&theme=FEFU>

7. Теплов В.И. Физиология питания: учебное пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. М.: Дашков и К., 2014. – 451 с.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736770&theme=FEFU>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. «Элементы». Научно-популярный сайт о последних достижениях науки и техники. <http://elementy.ru>

2.«Большая медицинская энциклопедия». Энциклопедия в электронном виде. <http://bigmeden.ru>

3. «Здоровый образ жизни – легко!». Сайт о здоровом образе жизни. <http://zozhlegko.ru>

4. «Электронная библиотека по здоровью, здоровому образу жизни и духовному развитию человека». Сайт учебников, учебных пособий, в т.ч. содержит учебник в электронном виде «Гигиена физического воспитания и спорта». http://www.universalinternetlibrary.ru/book/73668/chitat_knigu.shtml

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Для данного курса создан ЭУК в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

На изучение дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» отводится 90 часов аудиторной нагрузки и 54 часа самостоятельной работы студентов, заканчивается дисциплина зачетом. 90 учебных часов – это 5 часов в неделю, 2 часа из которых на лекционное занятие и 3 часа на практическое.

Обучение бакалавров по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» предполагает чтение лекций, проведение практических занятий, а также самостоятельную работу студента. На практических занятиях разбираются теоретические вопросы учебной дисциплины, а также решаются практические задания.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по выполнению практических занятий и указания по выполнению самостоятельной работы. Для правильного усвоения лекционного материала, необходимо писать опорный конспект лекции: разделить лист на две части, в левой части листа записывать основные понятия и термины, а также ключевые моменты, выделяемые преподавателем при изложении лекционного материала. В дальнейшем дома необходимо изучить соответствующие литературные источники и заполнить правую половину страницы, расшифровав и дополнив термины, понятия и ключевые моменты. При этом, если возникли вопросы, то записать их на полях.

Самостоятельная работа предполагает работу бакалавра с первоисточниками. При этом, предполагается, что студент конспектирует систематизированный материал, излагая материал как в виде текста, так и в табличном варианте.

Конспекты лекций и результатов самостоятельной работы служат оценочным средством, позволяющим преподавателю определить объем конспектируемого материала, способность студента излагать материал, его систематизировать и представлять в форме, удобной для дальнейшей работы.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

При выполнении практической работы студенту необходимо внимательно изучить инструкцию по ее выполнению, осмыслить проделанную работу, проанализировать и записать соответствующие выводы. От бакалавров требуется представление систематизированного материала в форме презентации, выполненной в утвержденном формате ДВФУ. Предполагается обсуждение выступления каждого бакалавра с целью углубленного изучения материала и определения степени владения навыками публичных выступлений.

При подготовке к семинарскому занятию, необходимо изучить лекционный материал по теме семинарского занятия, изучить основную и дополнительную литературу, провести анализ литературных источников по теме занятия, подготовить вопросы (если такие имеются), выучить основные понятия и термины, подготовить доклад или презентацию.

При подготовке к практическим занятиям студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, выбирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает в конце практического занятия, выставляя в рейтинговую систему оценки студентов текущие баллы в течение недели после занятия. Студент имеет право ознакомиться с ними.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» предусмотрено следующее материально-техническое обеспечение:

- 1) Аудитория № 451, оборудованная наглядным материалом (плакатами, таблицами) для проведения лекционных и практических занятий;
- 2) Компьютер, проектор для демонстрации презентаций, просмотра видеоматериала при проведении лекционных и практических занятий;
- 3) Часы, медицинские весы, динамометры, сантиметровые ленты, калькуляторы, ростомеры, градусники, комнатные градусники, приборы для измерения артериального давления – для проведения практических занятий и выработки специальных навыков и умений.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Форма подготовки заочная

Уссурийск
2015

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	В течение семестра	Составление конспекта	10 часов	Проверка конспекта ПР-7
2	2 неделя	Написание доклада	10 часов	Защита Доклада, ПР-3
3	3 неделя	Подготовка презентации доклада	6 часов	Защита Презентации, ПР-3
4	4 неделя	Написание конспекта	4 часа	Проверка Конспекта, ПР-7
5	5 неделя	Написание конспекта	6 часов	Проверка Конспекта, ПР-7
6	6 неделя	Написание конспекта	6 часов	Проверка Конспекта, ПР-7
7	7 неделя	Написание конспекта	6 часов	Проверка Конспекта, ПР-7
8	8 неделя	Написание конспекта	6 часов	Проверка Конспекта, ПР-7
		Итого	54 часа	

Рекомендации по самостоятельной работе студентов

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим занятиям, работы над рекомендованной литературой, подготовки докладов и презентаций, написания конспектов.

При организации самостоятельной работы преподаватель должен учитывать уровень подготовки каждого студента и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при выполнении самостоятельной работы.

Преподаватель дает каждому студенту индивидуальные и дифференцированные задания. Некоторые из них могут осуществляться в группе (например, подготовка презентации по одной теме могут делать несколько студентов с разделением своих обязанностей – один готовит научно-теоретическую часть, а второй проводит анализ практики).

Задания для самостоятельного выполнения

1. Написание конспекта по изучаемой дисциплине, учитывается как контрольное мероприятие в общем рейтинге дисциплины.

2. Написание доклада, тема доклада выбирается согласно списку, предложенному преподавателем или самостоятельно студентом, при условии согласования с преподавателем. Защита доклада включается в общий рейтинг дисциплины, как контрольное мероприятие.

3. Подготовка презентаций с использованием мультимедийного оборудования. Публичное выступление с презентацией включается в общий рейтинг дисциплины, как контрольное мероприятие.

Методические рекомендации для написания конспекта

Конспект может быть выполнен в печатной или письменной форме.

Основные требования к конспекту:

1. Тема изучаемого материала.
2. Запись основных понятий, определений, закономерностей, формул, стандартов и т.д.
3. Заключение по пройденному материалу.
4. Список использованных источников.

Конспект должен содержать исходные данные источника, конспект которого составлен.

В нём должны найти отражение основные положения текста. Объём конспекта не должен превышать одну треть исходного текста. Текст может быть как научный, так и научно-популярный.

Сделайте в вашем конспекте широкие поля, чтобы в нём можно было записать незнакомые слова, возникающие в ходе чтения вопросы.

Соблюдайте основные правила конспектирования:

1. Внимательно прочитайте весь текст или его фрагмент – параграф, главу.
2. Выделите информативные центры прочитанного текста.
3. Продумайте главные положения, сформулируйте их своими словами и запишите.
4. Подтвердите отдельные положения цитатами или примерами из текста.
5. Используйте разные цвета маркеров, чтобы подчеркнуть главную мысль, выделить наиболее важные фрагменты текста.

Конспект – это сокращённая запись информации. В конспекте, как и в тезисах, должны быть отражены основные положения текста, которые при необходимости дополняются, аргументируются, иллюстрируются одним или двумя самыми яркими и, в то же время, краткими примерами.

Конспект может быть кратким или подробным. Он может содержать без изменения предложения конспектируемого текста или использовать другие, более сжатые формулировки.

Конспектирование является одним из наиболее эффективных способов сохранения основного содержания прочитанного текста, способствует формированию умений и навыков переработки любой информации. Конспект необходим, чтобы накопить информацию для написания более сложной работы (коллоквиум, проект).

Виды конспектов: плановый, тематический, текстуальный, свободный.

Плановый конспект составляется на основе плана статьи или плана книги. Каждому пункту плана соответствует определенная часть конспекта.

Тематический конспект составляется на основе ряда источников и представляет собой информацию по определенной проблеме.

Текстуальный конспект состоит в основном из цитат статьи или книги.

Свободный конспект включает в себя выписки, цитаты, тезисы.

Критерии оценки:

- 8_ баллов выставляется бакалавру, если все выполненные конспекты написаны логично, систематизируют представленный материал должным образом;
- 4 балла выставляется бакалавру, если все выполненные конспекты написаны, систематизируют представленный материал должным образом, имеются отдельные неточности в изложении;
- 2 балла выставляется бакалавру, если конспекты написаны, отсутствует логическая систематизация материала;
- 0 баллов выставляется бакалавру, если конспекты отсутствуют.

Составители _____ Немцова В.В.

«___» _____ 2015 г.

Методические указания к написанию письменного доклада

Цели и задачи доклада

Доклад – вид самостоятельной научно-исследовательской работы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее, формулируя определенные выводы по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. Отличительной чертой доклада является научный, академический стиль.

Целями написания доклада являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем в современной науке и обществе;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;

- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания доклада являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой доклад;
- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в докладе проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Этапы работы над письменным докладом:

- 1.Подбор и изучение основных источников по теме (рекомендуется использовать не менее 7-10 источников).
- 2.Составление библиографии.
- 3.Обработка и систематизация материала. Подготовка выводов и обобщений.
- 4.Разработка плана доклада.
- 5.Написание.

Основные требования к содержанию письменного доклада:

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание доклада должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема. Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий,

перейти к постановке проблемы, цели, задачам, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Доклад должен заканчиваться выведением выводов по теме.

По своей *структуре* доклад состоит из:

- 1.Титульного листа;
- 2.Оглавления (где последовательно указываются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт)
- 3.Введения, где студент формулирует актуальность и значимость исследуемой проблемы, цель и задачи доклада;
- 4.Основной части, в которой последовательно раскрывается избранная тема. Основной текст доклада предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует “перегружать” текст;
- 5.Выводов, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.
- 6.Списка литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке доклада, так и иные, которые были изучены им при подготовке доклада.

Объем доклада составляет 8-12 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 12 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое, правое и верхнее - 2 см, нижнее – 1 см.. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

Порядок сдачи доклада и его оценка

Доклад пишется студентами в течение семестра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

По результатам проверки студенту выставляется определенное количество баллов, согласно рейтинговой системе. При оценке доклада

учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

Тематика письменных докладов:

1. История развития гигиены, основные исторические этапы становления гигиены, как науки.

2. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки и гигиены физической культуры и спорта.

3. Гигиенические основы воздушной среды.

4. Гигиенические принципы водной среды.

5. Гигиенические основы почвенной среды.

6. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.

7. Основные средства оздоровительной физической культуры.

8. Физиологические основы закаливания и гигиенические принципы закаливания.

9. Гигиенические нормы закаливания с помощью низких температур и солнечным излучением.

10. Общие гигиенические требования к режиму питания.

11. Характерные особенности питания отдельных категорий лиц (спортсменов, школьников).

12. Особенности питания в различных видах спорта.

13. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.

14. Характерные особенности педагогических средств восстановления спортивной работоспособности.

15. Медико-биологические средства восстановления спортивной работоспособности.

16. Особенности психологических средств восстановления спортивной работоспособности.

17. Основные гигиенические требования к спортивным сооружениям.

18. Гигиенические требования к спортивным материалам и покрытиям беговых дорожек, площадок, зеленого покрова и пр.

19. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

20. Гигиенические требования к одежде и обуви в отдельных видах спорта.

Критерии оценки письменного доклада

5 баллов выставляется студенту, если студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Студент знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно

4 - балла - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы

3 балла - студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены

основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы

2 балла - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

0 баллов – если бакалавр не предоставил работу

Методические рекомендации для подготовки презентации доклада

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последним слайдом презентации должен быть список литературы.

Тематика презентации доклада

1. Гигиена физического воспитания и спорта, как наука.
2. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.
3. Гигиена воздушной среды.
4. Гигиена воды.
5. Гигиена почвы.
6. Гигиена закаливания.
7. Гигиена питания.
8. Гигиенические основы проектирования, строительства, эксплуатации спортивных сооружений.

9. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.
10. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.
11. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.
12. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой.
13. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.
14. Гигиена питания при занятиях физкультурой и спортом.

Критерии оценки презентации доклада:

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов

Оформление	Не использованы Технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично.3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Форма подготовки заочная

Уссурийск
2015

Паспорт ФОС по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОПК-6 – готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	Знает	Теоретические основы влияния факторов окружающей среды на организм занимающихся физической культурой и спортом; санитарно-гигиенические требования для проведения занятий физической культурой и спортом; физиологические основы, гигиенические принципы и нормы составляющих здорового образа жизни (закаливание, рациональное питание, отсутствие вредных привычек, режим дня, оптимальный двигательный режим).
	Умеет	Дать санитарно-гигиеническую оценку помещениям и спортооружениям для занятий физической культурой и спортом с точки зрения влияния на здоровье занимающихся.
	Владеет	Методикой определения физического развития детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом с целью оздоровления детского организма; методикой расчета энерготрат, составления рациона питания занимающихся физической культурой и спортом.
ПК-1 – готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Знает	Содержание образовательной программы по физической культуре, как учебному предмету в школе, с учетом санитарно-гигиенических норм
	Умеет	Анализировать санитарно-гигиенические требования с учетом образовательных программ по физической культуре и спорту в соответствии с требованиями образовательных стандартов
	Владеет	Навыками реализации санитарно-гигиенических норм и требований с учетом содержания образовательной программы по физической культуре и спорту в соответствии с требованиями образовательных стандартов

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточный контроль
1.	Гигиена и факторы окружающей среды	ОПК-6	знает	Конспект ((ПР-7)	Вопросы к зачету 1-10
			умеет	Контрольная работа (ПР-2);	

				тест (ПР-1)	
			владеет	Конспект (ПР-7); презентация доклада (ПР-3)	
2.	Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом	ОПК-6; ПК-1	знает	Конспект (ПР-7)	Вопросы к зачету 11-27
			умеет	Контрольная работа (ПР-2); тест (ПР-1)	
			владеет	Конспект (ПР-7); презентация доклада (ПР-3)	

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ОПК-6 – готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знает (пороговый уровень)	Теоретические основы влияния факторов окружающей среды на организм занимающихся физической культурой и спортом; санитарно-гигиенические требования для проведения занятий физической культурой и спортом; физиологические основы, гигиенические принципы и нормы составляющих здорового образа жизни (закаливание, рациональное питание, отсутствие вредных привычек, режим дня, оптимальный двигательный	Знание основ влияния факторов окружающей среды на организм занимающихся физической культурой и спортом; санитарно-гигиенических требований для проведения занятий физической культурой и спортом; физиологических основ, гигиенических принципов и норм составляющих здорового образа жизни (закаливание, рациональное питание, отсутствие вредных привычек, режим	Способность называть, классифицировать, определять отличительные особенности влияния факторов окружающей среды на организм занимающихся физической культурой и спортом; санитарно-гигиенических требований для проведения занятий физической культурой и спортом; физиологических основ, гигиенических принципов и норм составляющих здорового образа жизни (закаливание,

		режим).	дня, оптимальный двигательный режим).	рациональное питание, отсутствие вредных привычек, режим дня, оптимальный двигательный режим).
	умеет (продвинутый)	Дать санитарно-гигиеническую оценку помещениям и спортооружениям для занятий физической культурой и спортом с точки зрения влияния на здоровье занимающихся.	Умение санитарно-гигиенической оценки помещениям и спортооружениям для занятий физической культурой и спортом с точки зрения влияния на здоровье занимающихся.	Способность оценить помещения для занятий физической культурой и спортом с точки зрения влияния на здоровье занимающихся
	владеет (высокий)	Методикой определения физического развития детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом с целью оздоровления детского организма; методикой расчета энерготрат, составления рациона питания занимающихся физической культурой и спортом.	Владение методикой определения физического развития детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом с целью оздоровления детского организма; методикой расчета энерготрат, составления рациона питания занимающихся физической культурой и спортом.	Способность методически грамотно определить физическое развитие детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом с целью оздоровления детского организма; рассчитать энерготраты организма, составить рацион питания занимающихся физической культурой и спортом.
ПК-1 – готовность реализовывать образовательные программы по учебным	знает (пороговый уровень)	Содержание образовательной программы по физической культуре, как учебному предмету в школе, с учетом санитарно-	Знание санитарно-гигиенических норм и требований для занимающихся физической культурой и спортом	Способность называть основные нормы и требования при занятиях физической культурой и спортом

предметам в соответствии с требованиями и образовательных стандартов		гигиенических норм		
	умеет (продвинутый)	Анализировать санитарно-гигиенические требования с учетом образовательных программ по физической культуре и спорту в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Умение анализировать санитарно-гигиенические требования с учетом образовательных программ по физической культуре и спорту в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Способность предъявлять санитарно-гигиенические требования с учетом образовательных программ по физической культуре и спорту в соответствии с требованиями образовательных стандартов
	владеет (высокий)	Навыками реализации санитарно-гигиенических норм и требований с учетом содержания образовательной программы по физической культуре и спорту в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Владение навыками реализации санитарно-гигиенических норм и требований с учетом содержания образовательной программы по физической культуре и спорту в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Способность реализовывать на практике санитарно-гигиенические нормы и требования с учетом содержания образовательной программы по физической культуре и спорту в соответствии с требованиями образовательных стандартов

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной. Текущая аттестация по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» проводится в форме контрольных мероприятий (доклады, презентации, контрольная работа, тест, конспект) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем. Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине) (конспект);

- степень усвоения теоретических знаний (контрольная работа, тест);

- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы (доклад, контрольная работа);

- результаты самостоятельной работы (конспект, конспект глоссария письменный доклад, презентация доклада).

Промежуточная аттестация студентов

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной. По дисциплине предусмотрен вид промежуточной аттестации - зачет, проводится в устной форме с использованием оценочного средства - устный опрос в форме собеседования.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету:

1. Гигиена физического воспитания и спорта, цели, предмет и задачи. История возникновения.
2. Гигиена воздуха. Физиологическое значение воздуха, основные физические и химические свойства и их значение.
3. Гигиена воды и почвы. Гигиенические требования к почве спортивного участка.
4. Понятие о здоровье, признаки здоровья, здоровый образ жизни. Физическое воспитание и здоровье (принцип оздоровительной направленности, принцип комплексности, принцип соответствия).
5. Значение, цели и гигиенические принципы закаливания.
6. Виды закаливания, их гигиенические нормы (закаливание с помощью низких температур, закаливание солнцем).
7. Рациональное питание, основные гигиенические принципы. Формы патологических состояний при неудовлетворительном в гигиеническом отношении пищевом рационе.
8. Физиологическая роль и гигиеническое значение питательных веществ (белки, жиры, углеводы, вода, минеральные вещества и витамины).

9. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом (суточные энерготраты и режим питания).
10. Гигиеническое обеспечение физвоспитания школьников, его основные элементы. Гигиенические принципы организации занятий в школе.
11. Гигиеническая характеристика урока физической культуры. Гиподинамия и гиперкинезия.
12. Спортивная тренировка, основные гигиенические принципы построения процесса тренировки. Круглогодичный план тренировки.
13. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок на одной тренировке.
14. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок в тренировочном цикле (в течение дня, в течение недели). Ведущее гигиеническое требование к планированию тренировок и дозированию физических нагрузок.
15. Основные гигиенические требования и задачи при занятиях оздоровительной физической культурой. Формы оздоровительных физических упражнений.
16. Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок при занятиях развивающими формами оздоровительных физических упражнений.
17. Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок при занятиях подготовительно-стимулирующими и восстановительными формами оздоровительных физических упражнений.
18. Туризм выходного дня, как восстановительное и оздоровительное средство, основные цели и задачи, гигиенические принципы и особенности.
19. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви при занятиях физкультурой и спортом.

20. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.
21. Педагогические средства восстановления спортивной работоспособности, их гигиеническая характеристика.
22. Медико-биологические средства восстановления спортивной работоспособности, их гигиеническая характеристика.
23. Психологические средства восстановления спортивной работоспособности, их гигиеническая характеристика.
24. Основные задачи и значение психопрофилактики и психогигиены. Психогигиена спортсмена, как новое направление спортивной медицины.
25. Рекреация и активный отдых, профессиональная рекреация, виды рекреационной деятельности.
26. Биоритмы и физическая деятельность (циркадные и сезонные биоритмы, их влияние на работоспособность).
27. Основные факторы риска и их влияние на состояние здоровья человека.

Критерии оценки к зачету

Критерии выставления оценки студенту на зачете по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»:

Оценка «зачтено»/ «отлично» - 86-100

выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «зачтено»/ «хорошо» - 76-85

выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«зачтено»/ «удовлетворительно»- больше или равно 61

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «зачтено»/«неудовлетворительно» - 60 и менее

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет «неудовлетворительно» практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Оценочные средства для текущей аттестации

Комплект заданий для контрольной работы по дисциплине Гигиена физического воспитания и спорта (наименование дисциплины)

Раздел 1. Гигиена и факторы окружающей среды Вариант №1.

1. Понятие о гигиене, цели и задачи. Гигиенические методы.
2. Отрасли гигиены.

Вариант №2.

1. Гигиена физического воспитания и спорта, цели и задачи.
2. Этапы становления гигиены как науки.

Вариант №3.

1. Физиологическое значение воздуха. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды.
2. Физические свойства воздуха, значение.

Вариант №4.

1. Химический состав воздуха. Механические примеси и уровень бактериального загрязнения.
2. Значение воды. Гигиенические требования к питьевой воде.

Вариант №5.

1. Гигиенические свойства почвы.
2. Организм и окружающая среда, как единая взаимодействующая система.

Вариант №6.

1. Признаки индивидуального здоровья. Основные тенденции изменения состояния здоровья школьников.
2. Здоровый образ жизни. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.

Вариант №7.

1. Физиологические механизмы оздоровительного влияния физкультуры и спорта.
2. Цели и значение закаливания. Гигиенические принципы закаливания.

Вариант №8.

1. Виды закаливания. Воздушные процедуры.
2. Рациональное питание. Гигиенические требования к пище.

Вариант №9.

1. Виды закаливания. Водные процедуры.
2. Гигиенические принципы построения рациона питания. Формы патологических состояний при неудовлетворительном пищевом рационе.

Вариант №10.

1. Виды закаливания. Закаливание солнцем.
2. Физиологическая роль и гигиеническое значение питательных веществ.

Вариант №11.

1. Гигиенические требования к режиму питания.
2. Расчет суточных энергозатрат при физических нагрузках.

Вариант №12.

1. Гиподинамия и гиперкинезия. Санитарно-гигиенические требования правильной организации физвоспитания в школе.
2. Двигательная активность, ее составляющие. Гигиенические принципы организации занятий.

Раздел 2. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом

Вариант №1.

1. Гигиеническая характеристика урока физической культуры.
2. Основные гигиенические принципы построения учебно-тренировочного процесса.

Вариант №2.

1. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок на одной тренировке.
2. Формы оздоровительных физических упражнений. Подвижные перемены.

Вариант №3.

1. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок в тренировочном цикле.
2. Формы оздоровительных физических упражнений. Туризм выходного дня.

Вариант №4.

1. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
2. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.

Вариант №5.

1. Психогигиена спортсмена, ее задачи, психогигиенические мероприятия.
2. Циркадные и сезонные биоритмы. Биоритмы и работоспособность.

Вариант №6.

1. Педагогические средства восстановления спортивной работоспособности.
2. Алкоголизм и табакокурение, как факторы риска.

Вариант №7.

1. Медико-биологические средства восстановления спортивной работоспособности.
2. Наркомания и избавление от лишнего веса, как факторы риска.

Вариант №8.

1. Психологические средства восстановления спортивной работоспособности.
2. Аборт, моржевание и употребление жевательной резинки, как факторы риска.

Вариант №9.

1. Профессиональная рекреация. Виды климато-рекреационной деятельности на курортах.
2. Особенности русской бани и сауны.

Критерии оценки:

 5 баллов выставляется студенту, если на все вопросы даны логически корректные и убедительные ответы, изложенные научным языком с использованием концептуально-понятийного аппарата.

 4 балла, если ответы даны в целом логически корректно, но не точно и недостаточно аргументированно.

 3 балла, если при ответе студент испытывает затруднения при использовании научно-понятийного аппарата, знания излагает поверхностно, фрагментарно, испытывает частичные затруднения при ответе на некоторые вопросы.

 2 балла выставляется при незнании, либо отрывочном представлении о данной проблеме, при неумении использовать понятийный аппарат, при отсутствии логической связи в ответе.

Вопросы для коллоквиумов, собеседования по дисциплине Гигиена физического воспитания и спорта

Раздел 1. Гигиена и факторы окружающей среды

1. Гигиена физического воспитания и спорта, цели, предмет и задачи. История возникновения.

2. Гигиена воздуха. Физиологическое значение воздуха, основные физические и химические свойства и их значение.

3. Гигиена воды и почвы. Гигиенические требования к почве спортивного участка.

4. Понятие о здоровье, признаки здоровья, здоровый образ жизни. Физическое воспитание и здоровье (принцип оздоровительной направленности, принцип комплексности, принцип соответствия).

5. Значение, цели и гигиенические принципы закаливания.

6. Виды закаливания, их гигиенические нормы (закаливание с помощью низких температур, закаливание солнцем).

7. Рациональное питание, основные гигиенические принципы. Формы патологических состояний при неудовлетворительном в гигиеническом отношении пищевом рационе.

8. Физиологическая роль и гигиеническое значение питательных веществ (белки, жиры, углеводы, вода, минеральные вещества и витамины).

9. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом (суточные энерготраты и режим питания).

Раздел 2. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом

1. Гигиеническое обеспечение физвоспитания школьников, его основные элементы. Гигиенические принципы организации занятий в школе.

2. Гигиеническая характеристика урока физической культуры. Гиподинамия и гиперкинезия.

3. Спортивная тренировка, основные гигиенические принципы построения процесса тренировки. Круглогодичный план тренировки.

4. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок на одной тренировке.

5. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок в тренировочном цикле (в течение дня, в течение недели). Ведущее гигиеническое требование к планированию тренировок и дозированию физических нагрузок.

6. Основные гигиенические требования и задачи при занятиях оздоровительной физической культурой. Формы оздоровительных физических упражнений.

7. Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок при занятиях развивающими формами оздоровительных физических упражнений.

8. Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок при занятиях подготовительно-стимулирующими и восстановительными формами оздоровительных физических упражнений.

9. Туризм выходного дня, как восстановительное и оздоровительное средство, основные цели и задачи, гигиенические принципы и особенности.

10. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви при занятиях физкультурой и спортом.

11. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.

12. Педагогические средства восстановления спортивной работоспособности, их гигиеническая характеристика.

13. Медико-биологические средства восстановления спортивной работоспособности, их гигиеническая характеристика.

14. Психологические средства восстановления спортивной работоспособности, их гигиеническая характеристика.

15. Основные задачи и значение психопрофилактики и психогигиены. Психогигиена спортсмена, как новое направление спортивной медицины.

16.Рекреация и активный отдых, профессиональная рекреация, виды рекреационной деятельности.

17.Биоритмы и физическая деятельность (циркадные и сезонные биоритмы, их влияние на работоспособность).

18.Основные факторы риска и их влияние на состояние здоровья человека.

Критерии оценки:

5 баллов выставляется, если студент показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владеет терминологическим аппаратом; умеет объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободно владеет монологической речью, логичностью и последовательностью ответа; умеет приводить примеры.

4 балла выставляется, если студент показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, ответ отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владеет терминологическим аппаратом; умеет объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободно владеет монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Однако допускает одну - две неточности в ответе.

3 балла оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько

ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

2 балла - ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Комплект тестовых заданий

по дисциплине Гигиена физического воспитания и спорта

1. Гигиена – это наука

- а) о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества;
- б) изучающая внешние и внутренние особенности человеческого организма;
- в) о факторах окружающей среды;
- г) об условиях жизни и труда людей.

2. Объектами гигиены являются:

- а) различные группы населения;
- б) человек;
- в) человеческий организм;
- г) окружающая среда.

3. Что не относится к основным гигиеническим средствам?

- а) разработка профилактических мероприятий;
- б) закаливание;
- в) рациональное питание;
- г) оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями

4.Суточная потребность человека в питьевой воде зависит от:

- а) температуры воздуха и тяжести физической работы;
- б) тяжести физической работы;
- в) температуры воздуха;
- г) влажности воздуха.

5.Смерть человека может наступить в результате потери воды организмом в количестве:

- а) 20%
- б) 50%
- в) 35%
- г) 40%

Критерии оценки:

5 баллов выставляется студенту, если он ответил на все вопросы правильно (40 вопросов), либо не менее чем на 33 вопроса даны правильные ответы

4 балла выставляется студенту, если даны правильные ответы на 25-32 вопроса

3 балла выставляется студенту, если даны правильные ответы на 17-24 вопроса

2 балла выставляется студенту, если он ответил правильно на 16 и менее вопросов.