

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный педагогический университет»  
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ  
проректор по образовательной и  
международной деятельности

\_\_\_\_\_ С.П. Волохов

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ**  
**Гигиена физического воспитания и спорта**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план zФК44.03.01-2022.plx  
44.03.01 Педагогическое образование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты с оценкой 3
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	92	
часов на контроль	4	

Программу составил(и):

канд. психол. наук, Доц., Колтыгина Е.В. \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Гигиена физического воспитания и спорта**

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 25.04.2022, протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности**

Протокол № 6 от 22.03.2022 г.

Срок действия программы: 2022-2027 уч.г.

Зав. кафедрой Пашков Артем Петрович

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	3		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
КСР	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	92	92	92	92
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	108	108	108	108

<b>1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1.1	приобретение студентами теоретических знаний по гигиене и формирование умений применять практические навыки в работе по физическому воспитанию учащихся и спортсменов.
<b>1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.2.1	формирование у будущих педагогов основ гигиенических знаний комплексного и
1.2.2	целенаправленного применения различных гигиенических средств и использования природных факторов при занятиях массовой физической культурой и спортом для эффективного физического воспитания детей и подростков, укрепления их здоровья, по-вышения работоспособности;
1.2.3	изучение влияния различных факторов внешней среды и социальных условий на состояние здоровья и работоспособность физкультурников и спортсменов;
1.2.4	научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;
1.2.5	научное обоснование и разработка нормативов, правил и мероприятий по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, по-вышения работоспособности и роста спортивных достижений.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	К.М.03
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	Основы медицинских знаний
2.1.3	Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья
2.1.4	Теория и методика физического воспитания
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Лечебная физическая культура и массаж

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОПК-8.1: Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.</b>	

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	гигиенические проблемы, снижающие работоспособность занимающихся физической культурой и спортом, понятие о здоровом образе жизни и проблемах его формирования, понятие о факторах риска и системе профилактических мероприятий;
3.1.2	гигиеническое значение физической культуры и спорта;
3.1.3	основные факторы и методические принципы закаливания;
3.1.4	гигиенические требования к питанию занимающихся физической культурой и спортом;
3.1.5	гигиенические требования к спортивным сооружениям, инвентарю, одежде;
3.1.6	гигиенические требования к нормированию физических нагрузок, структуре и содержанию занятий упражнениями с оздоровительной целью;
3.1.7	гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта;
3.1.8	факторы, ухудшающие здоровье занимающихся физической культурой и спортом, психоактивные вещества и особенности развития химической зависимости;
3.1.9	факторы, повышающие работоспособность занимающихся физической культурой и спортом.
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	определять суточные энергозатраты;
3.2.2	составлять и оценивать суточный рацион, производить его коррекцию;
3.2.3	проводить комплексную оценку состояния здоровья;
3.2.4	составлять программы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в отдельных видах спорта;

3.2.5	выявлять факторы риска развития заболеваний;
3.2.6	произвести оценку микроклимата спортивного сооружения;
3.2.7	определить уровень шума и освещенности спортивного сооружения.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	методикой измерения антропометрических показателей;
3.3.2	методикой работы с медицинским и техническим оборудованием;
3.3.3	приемами оценки санитарного состояния спортивного инвентаря и спортивных

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	<b>Раздел 1.</b>				
1.1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Особенности влияния факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье человека. Научно-технический прогресс и современные гигиенические проблемы. /Лек/	3	1	ОПК-8.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.2	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Особенности влияния факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье человека. Научно-технический прогресс и современные гигиенические проблемы. /Пр/	3	1	ОПК-8.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.3	Содержание и методика проведения закаливающих процедур. Особенности закаливания занимающихся физической культурой и спортом. Факторы, ухудшающие здоровье. Пси-хоактивные вещества. Особенности формирования химической зависимости и избавления от нее. /Лек/	3	1	ОПК-8.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.4	Факторы, ухудшающие здоровье. Пси-хоактивные вещества. Особенности формирования химической зависимости и избавления от нее. /Пр/	3	1	ОПК-8.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.5	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Гигиена физических факторов. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. /Лек/	3	1	ОПК-8.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.6	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Рациональное питание занимающихся физической культурой и спортом. Питание во время соревнований. Составление меню пищевого рациона для спортсменов. Питание при занятиях массовой физической культурой. /Пр/	3	1	ОПК-8.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4

1.7	Рациональное питание занимающихся физической культурой и спортом. Питание во время соревнований. Составление меню пищевого рациона для спортсменов. Питание при занятиях массовой физической культурой. /Лек/	3	1	ОПК-8.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.8	Инфекционные болезни. Профилактика инфекционных и паразитарных заболеваний. Личная гигиена занимающихся физической культурой и спортом. Гигиена спортивной одежды и обуви. /Ср/	3	1	ОПК-8.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.9	Факторы, влияющие на работоспособность занимающихся физической культурой и спортом. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Инфекционные болезни. Профилактика инфекционных и паразитарных заболеваний. Личная гигиена занимающихся физической культурой и спортом. Гигиена спортивной одежды и обуви. /Пр/	3	1	ОПК-8.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.10	Самостоятельная работа /Ср/	3	91	ОПК-8.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4
1.11	Зачет с оценкой /ЗачётСОц/	3	4	ОПК-8.1	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

ОПК-8.1: Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.

Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля; вопросы к зачету; вопросы устного опроса к семинарским занятиям; тестовые задания; контрольная работа: практические задания

### 5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

Перечень индикаторов компетенций: ОПК-8.1

Виды учебной работы: лекционные занятия

Формы контроля и оценочные средства: вопросы для самоконтроля (20 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ОПК-8.1

Виды учебной работы: семинарские занятия

Формы контроля и оценочные средства: вопросы устного опроса к семинарским занятиям (40 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ОПК-8.1

Виды учебной работы: контрольный срез

Формы контроля и оценочные средства: тестовые задания (20 балла)

Перечень индикаторов компетенций: ОПК-8.1

Виды учебной работы: самостоятельная работа

Формы контроля и оценочные средства: специальная самостоятельная работа(10 баллов)

Перечень индикаторов компетенций: ОПК-8.1

Виды учебной работы: зачет

Формы контроля и оценочные средства: вопросы к зачету (10 баллов)

### 5.3. Формы контроля и оценочные средства

Вопросы по темам семинарских занятий:

Тема 1 «Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Особенности влияния факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье человека. Научно-технический прогресс и современные гигиенические проблемы»

1. Особенности влияния факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье человека.
2. Научно-технический прогресс и современные гигиенические проблемы.
3. Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности.
4. Значение гигиены для укрепления и сохранения здоровья.
5. Методы исследования, применяемые в гигиене (статистические, демографические, лабораторные и др.).
6. Основные задачи гигиены.
7. Современные проблемы в развитии цивилизации.

8. Двигательная активность как гигиенический фактор.
9. Последствия гиподинамии.
10. Здоровье и его показатели.
11. Здоровье как критерий эффективности физического воспитания и спорта.
12. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений.
13. Отрицательное влияние на здоровье нерациональных форм занятий физическими упражнениями.

Тема 2 «Факторы, ухудшающие здоровье. Психоактивные вещества. Особенности формирования химической зависимости и избавления от нее»

1. Токсикомания и наркомания: определение, распространенность, проблемы.
2. Действие психоактивных веществ (ПАВ).
3. Классификация ПАВ.
4. Оценка отношения студентов к ПАВ.
5. Табак как психоактивное средство.
6. Действие никотина на организм.
7. Газы в сигаретном дыме.
8. Оценка пристрастия к табаку.
9. Пассивное курение.
10. Влияние курения на женский и детский организм.
11. Советы бросающим курить.
12. Злоупотребление алкоголем.
13. Признаки формирующейся алкогольной зависимости.
14. Наркотики. Признаки употребления наркотиков.

Тема 3 «Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Гигиена физических факторов» - 6 часов

1. Гигиена физических факторов.
2. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
3. Понятие о микроклимате.
4. Химический состав воздуха.
5. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
6. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение и профилактика неблагоприятного воздействия на здоровье.
7. Концентрация углекислого газа как показатель загрязнения воздуха; воздушный куб; кратность воздухообмена; температурный режим в помещениях; отопление местное и центральное; влажность воздуха в помещениях.
8. Особенности физического воспитания и тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.
9. Естественное и искусственное освещение; показатели освещенности.
10. Влияние на освещенность состояния оконных стекол, окраски помещения.
11. Гигиеническая характеристика источников искусственного освещения, осветительной арматуры. Значение света для детей.
12. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений, нормативы освещенности.
13. Шум. Нормативные уровни шума.
14. Физиологическое значение воды.
15. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Эпидемиологическое значение воды. Выбор источников водоснабжения.
16. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
17. Методы улучшения качества питьевой воды.
18. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к водоему.
19. Гигиеническое значение почвы.
20. Эпидемиологическое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы.
21. Показатели загрязнения почвы. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.

Тема 4 «Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности»

1. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике.
2. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в плавании.
3. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивных играх.
4. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике.
5. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивной борьбе.
6. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в боксе.
7. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке

спортсменов в тяжелой атлетике.

8. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в конькобежном спорте.

9. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в велосипедном спорте

Тема 5 «Рациональное питание занимающихся физической культурой и спортом. Питание во время соревнований.

Составление меню пищевого рациона для спортсменов. Питание при занятиях массовой физической культурой» - 6 часов

1. Понятие рационального питания.
2. Суточная потребность занимающихся физической культурой и спортом в энергии. Соотношение белков, углеводов и жиров.
3. Обеспечение занимающихся физической культурой и спортом минеральными веществами и витаминами.
4. Питьевой режим занимающихся физической культурой и спортом.
5. Составление меню пищевого рациона для занимающихся физической культурой и спортом, оценка и коррекция.
6. Основные требования к режиму и рациону питания.
7. Питание во время и после соревнований. Питание на дистанции.
8. Особенности питания спортсменов в разных климато-географических зонах.
9. Питание для уменьшения массы тела спортсменов.
10. Питание юных спортсменов.
11. Питание при занятиях массовой физической культурой.

Тема 6 «Факторы, влияющие на работоспособность занимающихся физической культурой и спортом. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности»

1. Факторы внешней среды, снижающие работоспособность и здоровье спортсменов.
2. Загрязнение воздуха спортивных сооружений.
3. Антропоксинны.
4. Ионизация воздуха.
5. Влияние высоких температур воздуха.
6. Среднегорье и высокогорье, их влияние на организм спортсменов.
7. Акклиматизация.
8. Факторы, повышающие работоспособность спортсменов.
9. Использование естественно-средовых факторов.
10. Использование цвета для повышения эффективности физического воспитания.
11. Теплые цвета, холодные цвета.
12. Цвет и температурный комфорт.
13. Влияние музыки на эффективность деятельности спортсменов.

Тема 7 «Личная гигиена занимающихся физической культурой и спортом. Гигиена спортивной одежды и обуви»

1. Рациональный суточный режим спортсмена.
2. Биологические ритмы.
3. Суточный режим спортсмена в различные периоды тренировочного цикла.
4. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
5. Гигиенические требования к одежде, обуви и экипировке занимающихся различными видами спорта.
6. Гигиенические требования к одежде и обуви детей, занимающихся физическими упражнениями.
7. Уход за кожей, руками, волосами.
8. Профилактика гнойничковых заболеваний.

Задание и тематика для выполнения контрольных работ:

Выполнение контрольной работы по данной дисциплине является формой рубежного контроля и направлено на формирования:

- умение работать с источниками и исследовательской литературой;
- знаний по выбранной для изучения проблематике;
- навыков владения научными методами;
- умения логически выстраивать материал в содержательной части работы;
- умения грамотно оформлять результаты самостоятельной работы.

Предъявляемые для написания работы требования включают следующие положения:

- содержание работы должно соответствовать выбранной теме;
- структура работы определяется планом, представленным: введением (актуализируется выбранная проблематика, ставятся задачи ее изучения), основной частью (по пунктам «1», «2» и т.д. разворачивается логически выверенный материал, ранжированный по тем или иным аспектам проблемы), заключением (делаются общие по работе выводы), списком использованных источников и литературы;

- требования к оформлению: Работа выполняется компьютерным набором на одной стороне листа формата А4. Минимальная высота шрифта 1,8 мм (преимущественно используется шрифт Times New Roman). Размеры полей: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее –

20 мм. Отступ абзаца — 1,25 мм. Титульный лист включает название темы, автора и руководителя работы, название учреждения и структурного подразделения, где она выполнялась. После титульного листа помещается план, в котором обозначены разделы работы, с указанием страниц, с которых они начинаются. Если в тексте работы встречается цитирование, апеллирование к авторским позициям и частным фактам, то следует использовать ссылки (внутритекстовые, подстрочные, затекстовые). Библиографический список составляется по алфавитному принципу с указанием места и года издания. Все страницы работы нумеруются по порядку от титульного листа (на нем цифра «1» не ставится). Язык работы

должен быть максимально точным, лишённым эмоциональных средств выражения, исключается использование местоимения первого лица единственного числа;

- оптимальный объём работы – 13-15 страниц – обусловлен возможностью раскрытия темы. В рамках тематики выполненной работы состоится собеседование с преподавателем. Также работа может быть представлена в виде доклада на семинарском занятии.

Выбор темы для написания контрольной работы осуществляется самостоятельно в рамках предложенной тематики или собственного определения темы (по предварительному согласованию с преподавателем).

Тематика для выполнения контрольной работы:

1. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений. Понятие о двигательной активности.
2. Понятие о гипокинезии и гиперкинезии.
3. Особенности физического воспитания в различных климатогеографических условиях.
4. Особенности тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.
5. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
6. Понятие о микроклимате.
7. Химический состав воздуха.
8. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
9. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение.
10. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
11. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях.
12. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений.
13. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
14. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
15. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
16. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
17. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

Вопросы к семинарским занятиям:

1. Общие гигиенические принципы построения питания.
2. Гигиенические нормы питания спортсменов с учетом пола и возраста спортсменов. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
3. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы.
4. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы.
5. Дайте характеристику основным компонентам личной гигиены спортсмена: уход за телом и полостью рта, рациональный суточный режим, отказ от вредных привычек.
6. Отметьте основные направления профилактики травм и заболеваний при занятиях данным видом спорта.
7. Гигиенические требования к занятиям плаванием.
8. Гигиенические требования к занятиям спортивными играми.
9. Гигиенические требования к занятиям лыжным спортом.
10. Гигиенические требования к занятиям тяжелой атлетикой, борьбой, боксом. е требования к местам закаливания. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.
11. Опишите физиологические основы закаливания. Перечислите и обоснуйте основные гигиенические принципы закаливания. Рассмотрите методы и приемы закаливания с помощью низких температур.
12. Закаливание водой.
13. Перечислите и обоснуйте основные гигиенические принципы закаливания. Рассмотрите солнечную радиацию как закаливающий фактор. Опишите воздействие ультрафиолетовых лучей на организм человека.
14. Формы закаливания занимающихся видами спорта, связанными с напряженной мышечной работой на выносливость и занятиями на открытом воздухе.
15. Бани.
16. Гигиена спортивной одежды и обуви.
17. Инфекционные заболевания. Профилактика.
18. Психогигиена.

Примеры тестовых заданий (полная база тестовых заданий хранится на кафедре):

1. Гигиена – основная медицинская профилактическая дисциплина: а) изучающая влияние природной среды на здоровье человека; б) выявляющая факторы, оказывающие неблагоприятное влияние на человека; в) разрабатывающая мероприятия по предупреждению неблагоприятного влияния внешних факторов; г) разрабатывающая гигиенические нормативы; д) изучающая общие биологические законы взаимодействия внешней среды и человека
3. Факторы, определяющие микроклимат: а) освещенность; б) температура воздуха; в) влажность воздуха; г) скорость движения воздуха; д) барометрическое давление
4. Функция организма, наиболее чувствительная к изменению микроклиматических условий: а) терморегуляция; б) дыхание; в) пищеварение;

- г) деятельность сердечно-сосудистой системы
5. Показатели для оценки естественной освещенности помещений:  
 а) коэффициент заглупления; б) световой коэффициент  
 в) размер окон;  
 г) коэффициент естественной освещенности; д) количество окон
6. Основные гигиенические требования к источникам искусственного освещения:  
 а) источник освещения не должен изменять физический и химический состав воздуха; б) источник освещения должен быть безопасным в пожарном отношении;  
 в) источник освещения должен создавать ощущение тепла; г) постоянное свечение источника во времени;  
 д) освещение должно быть равномерным.
7. Недостатки люминесцентного освещения:  
 а) непостоянство свечения во времени; б) низкий КПД;  
 в) чрезмерная яркость;  
 г) ощущение сумеречности при низких уровнях освещения; д) возможность искажения цветопередачи

#### Вопросы к экзамену:

- Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности. Определение гигиены. Разделы гигиенической науки. Задачи гигиены. Санитария. Санитарные правила и нормы. Санитарное просвещение.
- Факторы внешней среды, влияющие на организм человека. Современные проблемы в развитии цивилизации.
- Здоровье. Болезнь. Определения. Оценка здоровья.
- Здоровый образ жизни. Аспекты. Проблемы формирования ЗОЖ. Показатели индивидуального здоровья.
- Факторы, влияющие на состояние здоровья. Факторы риска. Интегральные факторы риска. Этиология. Патогенез. Система профилактических мероприятий.
- Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение. Химический состав воздуха. Понятие о микроклимате.
- Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение.
- Физиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
- Эпидемиологическое значение воды. Выбор источников водоснабжения. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
- Методы улучшения качества питьевой воды. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях.
- Гигиенические требования к шуму.
- Гигиенические требования к освещенности.
- Гигиеническое и эпидемиологическое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы. Показатели загрязнения почвы. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.
- Особенности физического воспитания и тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.
- Закаливание. Характеристика процесса закаливания. Противопоказания. Эффекты закаливания. Принципы закаливания.
- Виды закаливания. Пассивное и активное закаливание. Общее и местное закаливание. Коллективное и индивидуальное. Особенности закаливания.
- Закаливание воздухом. Особенности. Правила закаливания воздухом. Закаливание холодом.
- Закаливание водой. Особенности. Водные закаливающие процедуры. Купание в открытых водоемах. Правила, которые надо соблюдать при использовании купания в целях закаливания.
- Зимнее плавание (моржевание). Особенности. Правила закаливания.
- Солнечные ванны. Правила, которые следует соблюдать при использовании солнечных ванн. Общая длительность. Свето-воздушные ванны.
- Хождение босиком. Эффекты босохождения. Методика.
- Формы закаливания занимающихся разными видами спорта.
- Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Типы спортивных сооружений; расположение и ориентация спортивных сооружений.
- Спортивная зона. Гигиенические требования к спортивному залу.
- Санитарно-гигиеническая оценка закрытого плавательного бассейна.
- Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно- спортивной деятельности.
- Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Режим питания.
- Белки, жиры и углеводы. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
- Витамины. Их физиологическая роль и гигиеническое значение. Причины гиповитаминозов.
- Минеральные вещества. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
- Общие гигиенические принципы построения питания.
- Особенности питания спортсменов в различных видах спорта. Питание спортсменов во время соревнований. Питание спортсменов в различных климатогеографических зонах.
- Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе. Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников. Гигиенические основы дозирования физических нагрузок школьников в процессе физического воспитания.

34. Гигиена людей среднего и пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физкультурой и спортом.
35. Психоактивные вещества и вредные привычки. Действие ПАВ. Развитие толерантности. Развитие химической зависимости.
36. Классификация психоактивных средств.
37. Причины курения. Табак как психоактивное средство. Состав табака. Смолы. Никотин. Действие никотина. Газы в сигаретном дыме.
38. Влияние табака на органы и системы. Курение и заболевания. Загрязнение воздуха помещений табачным дымом. Пассивное курение. Влияние курения на женский и детский организм. Советы бросающим курить.
39. Злоупотребление алкоголем. Влияние на внутренние органы. Нарушения в сердечно-сосудистой системе. Признаки формирующейся алкогольной зависимости.
40. Наркотики. Действие наркотиков. Признаки, по которым можно обнаружить употребление наркотиков. Проблемы.
41. Инфекционные заболевания и их профилактика. Звенья эпидемического процесса. Антропонозы и зоонозы. Периоды (стадии) заболеваний.
42. Инфекционные заболевания. Особенности. Механизмы передачи возбудителей.
43. Особенности вирусных заболеваний: ОРВИ, гепатиты, ВИЧ-инфекция и др.
44. Заболевания с фекально-оральным механизмом передачи: дизентерия, сальмонеллез и др.
45. Клещевой энцефалит. Профилактика.
46. Глистные инвазии. Профилактика.
47. Особо опасные инфекции. Профилактика.
48. Профилактика инфекционных заболеваний.
49. Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.
50. Факторы внешней среды, снижающие работоспособность и здоровье спортсменов.
51. Факторы, повышающие работоспособность спортсменов.
52. Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.

#### 5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

ОПК-8.1: Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.

Неудовлетворительно: не достигнут.

Удовлетворительно (50-69 балл.). Пороговый уровень

Знает: не в полной мере историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области естественно-научных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области духовно-нравственного воспитания.

Умеет: не в полной мере реализовывать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности.

Владет: не в полной мере формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

Хорошо (70-84 балл.) Базовый (средний).

Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области естественно-научных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области духовно-нравственного воспитания.

Умеет: реализовывать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности.

Владет: формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования.

Отлично (85-100 балл.) Высокий уровень

Знает: в полной мере историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области естественно-научных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества в области духовно-нравственного воспитания.

Умеет: в полной мере реализовывать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности.

Владет: в полной мере формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная

деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко- культурного своеобразия региона.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л1.1	В. А. Ляпин [и др.] ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта	Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие — Омск : Изд-во СибГУФК, 2014 — URL: <a href="https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/1321205.php">https://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/1321205.php</a>	9999

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.1	В. И. Коваль, Т. А. Родионова	Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов вузов — М. : Академия, 2010	50
Л2.2	Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова	Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов — Москва : Академия, 2002	224
Л2.3	Е. В. Грабиненко ; Алтайская государственная педагогическая академия, Кафедра медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности	Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Ч. 1. Коммунальная гигиена: учебно-методическая разработка для студентов специальности «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура» — Барнаул, 2013 — URL: <a href="http://library.altspu.ru/mc/grabinenko1.zip">http://library.altspu.ru/mc/grabinenko1.zip</a>	9999
Л2.4	Е. В. Грабиненко ; Алтайская государственная педагогическая академия	Гигиена физической культуры и спорта. Гигиена питания [Электронный ресурс]: [учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов всех специальностей] — Барнаул : АлтГПА, 2013 — URL: <a href="http://library.altspu.ru/mc/grabinenko.zip">http://library.altspu.ru/mc/grabinenko.zip</a>	9999

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Пакет Microsoft Office
6.3.1.2	Пакет OpenOffice.org
6.3.1.3	Операционная система семейства Windows
6.3.1.4	Операционная система семейства Linux
6.3.1.5	Интернет браузер
6.3.1.6	Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu
6.3.1.7	Медиа проигрыватель
6.3.1.8	Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Национальная электронная библиотека : федеральная государственная информационная система / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека
6.3.2.2	Межрегиональная аналитическая роспись статей : поиск статей в российской периодике (МАРС) / АРБИКОН
6.3.2.3	МЭБ. Межвузовская электронная библиотека / Новосибирский государственный педагогический университет
6.3.2.4	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека
6.3.2.5	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа
6.3.2.6	Гарант: информационное-правовое обеспечение

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
-----	--

7.2	Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и до-ступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.3	Аудио, -видеоаппаратура.
7.4	Термометры, шумомер, люксметры, барометры, гигрометры, анемометр, тономет-ры.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Курс "Гигиена физического воспитания и спорта" разработан для института физиче-ской культуры и спорта АлтГПУ. Для успешного освоения курса студенту необходимо посетить лекционные и прак-тические занятия, активно участвовать в рассмотрении проблемных вопросов, выполнить две самостоятельные работы студента в виде презентаций и составления рекомендаций для практической работы.

Требования к презентации: титульный лист, порядка 30-ти слайдов для раскрытия темы, практикоориентированная направленность материала, указание источников лите-ратуры, свободное изложение материала. Содержание курса реализует основные образо-вательные цели института, направленные на развитие у студентов профессиональных знаний, умений и навыков в вопросах гигиены физического воспитания и спорта. Дис-циплина ориентирует на социально-педагогические, культурно-просветительные, науч-но-методические, оздоровительно-рекреативные виды профессиональной деятельности. Ее изучение способствует решению следующих типовых задач профессиональной дея-тельности:

- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;
- использование современных научно-обоснованных приемов, методов и средств обучения;
- укрепление и сохранение здоровья;
- обеспечение охраны жизни и здоровья.

Усвоение материала проверяется в течение всего курса на практических занятиях и оце-нивается на основе зачетной системы. Основным результатом освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» является дать студентам знания по гигиене и научить применять их в практической работе по физическому воспитанию учащихся и спортсменов. Работоспособность учащихся и эффективность учебного процесса опреде-ляются не только состоянием здоровья и физическим развитием ребенка, но и окружаю-щей его обстановкой в школе, вне ее и в семье. Рациональная организация режима суток учащихся и усиление внимания двигательной активности их способствуют повышению качества учебного процесса и оздоровительной направленности физического воспитания. Студенты получают знания о влиянии физических упражнений на здоровье учащихся, знакомятся с гигиеническими нормами и требованиями, предъявляемыми к спортивным сооружениям и различным видам спорта.

Вопросы, выносимые на экзамен, составлены с учетом лекционного материала, тем практических занятий и материала самостоятельной подготовки. Для подготовки к занятиям используется основной учебник "Гигиена физического воспитания и спорта" и дополнительная литература. Темы для самостоятельной подготовки выдвигаются предва-рительно. Пропущенные занятия отрабатываются в свободное время до экзамена. Студен-ты, не имеющие пропусков и "долгов" по занятиям допускаются к экзамену. Студенты, имеющие большинство пропусков, предварительно сдают пропущенные темы.

Методические указания для обучающихся при работе над конспектом лекций во время проведения лекции:

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к отчетности.

Следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содер-жание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекоменда-ции, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, допол-няющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Работа с литературой:

Работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и попу-лярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистиче-скими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме.

Изучая материал по учебной книге (учебнику, учебному пособию, монографии, и др.), следует переходить к следующему вопросу только после полного уяснения преды-дущего, фиксируя выводы и вычисления, в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода.

Особое внимание обучающийся должен обратить на определение основных поня-тий курса. Надо подробно разбирать примеры, которые поясняют определения. Полезно составлять опорные конспекты.

Выводы, полученные в результате изучения учебной литературы, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы при перечитывании материала они лучше запоминались.

При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса.

Вопросы, которые вызывают у обучающегося затруднение при подготовке, должны быть заранее сформулированы и озвучены во время занятий в аудитории для до-полнительного разъяснения преподавателем.

При освоении дисциплины предполагается вовлечение студента в следующие виды учебной деятельности:

1. На аудиторных занятиях:

- прослушивание лекций;
- диалоговое взаимодействие по тематике дисциплины.

2. При осуществлении самостоятельной работе:

- подготовка к практическим занятиям по предлагаемой тематике;

- выполнение контрольной работы,
- подготовка к тестовому срезу знаний.

### 3. При проведении консультаций:

- подготовка отчетов о самостоятельной работе;
- диалоговое взаимодействие с преподавателем по тематике дисциплины.

### 4. Текущий контроль:

- презентация готовности по темам практических занятий;
- участие в контрольном срезе на основе выполнения контрольной работы и/или выполнения тестовых заданий.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям по дисциплине.

Практическое занятие как один из видов учебных занятий, проводимых под руководством преподавателя, направлен на углубленное освоение дисциплины, овладение методологией применительно к специфике изучаемых областей.

Методической особенностью проведения практического занятия является использование эвристических приемов, в частности, создание проблемной ситуации, постановка дискуссионных вопросов и т.д. Также возможно широкое применение различных иллюстративных средств. При подготовке к практическим занятиям необходимо внимательно ознакомиться с перечнем выносимых на рассмотрение вопросов в рамках изучаемой темы, выбрать из списка рекомендуемой литературы издания, в которых они раскрываются. Следует обратить внимание на включенные в список источники и при работе с ними составить в тезисном виде конспект. При подготовке желательно выделять проблемные, дискуссионные аспекты рассматриваемых тем. В целях овладения понятийным аппаратом дисциплины рекомендуется прорабатывать прилагаемый к каждой теме список основных терминов. При ответе следует учитывать регламент работы, поэтому выступления должны быть по содержанию предельно четкими и емкими. Работа на практическом занятии предполагает дискуссионные ситуации, что требует постоянного включения в работу, внимательного и уважительного отношения к докладчикам, корректной постановки вопросов, оспаривающих реплик и возражений.

Оценивание работы студента на семинарском занятии осуществляется по следующим критериям:

- полнота и четкость ответа;
- знание исторических источников и историографии;
- активность на протяжении всего занятия;
- проявление общей эрудиции и коммуникативных способностей.

Методические рекомендации для студентов, осваивающих дисциплину по индивидуальному учебному плану.

Студенты, переведенные на индивидуальный учебный план, до начала занятий по дисциплине должны обратиться к преподавателю и получить пакет заданий по дисциплине для самостоятельного овладения материалом, а также определить с преподавателем точки рубежного контроля и способы дистанционного взаимодействия.

Методические рекомендации обучающимся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Специальные условия обучения в ФГБОУ ВО «АлтГПУ» определены «Положением об инклюзивном образовании» (утверждено приказом ректора от 25.12.2015 г. № 312/1п). Данным положением предусмотрено заполнение студентом при зачислении в ФГБОУ ВО «АлтГПУ» анкеты «Определение потребностей обучающихся в создании специальных условий обучения», в которой указываются потребности лица в организации доступной социально-образовательной среды и помощи в освоении образовательной программы.

Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения по дисциплине. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, могут быть обеспечены специальные условия. При необходимости лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения заданий по самостоятельной работе.

Студент с ограниченными возможностями здоровья обязан:

- выполнять требования программы дисциплины;
- сообщить преподавателю о наличии у него ограниченных возможностей здоровья и необходимости создания для него специальных условий.