

2016

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивной медицины

УТВЕРЖДАЮ
Факультет
Декаан факультета ФКиС
Культура
(подпись) (подпись)
"11" * 2017 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2017/2018 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки
Спортивная тренировка
(наименование профиля подготовки)

квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Тирасполь 2017

Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физкультурно –
спортивной деятельности /сост.:

А.Г. Михеева – Тирасполь: ГОУ ПГУ, 2017 - 21 с.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА предназначена для преподавания
дисциплины обязательной (вариативной) части студентам очной
формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 Физическая
культура, профиль – **СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА**.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного
образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению
подготовки – Физическая культура, профиль - Спортивная тренировка, утвержденного
приказом № 935 от 07.08.2014 года

Составитель _____ / Михеева А.Г., ст. преподаватель /

(подпись)

Цель настоящей программы – сформировать у студентов систематизированные знания в области изучения влияния физических нагрузок на организм человека в сочетании с различными факторами окружающей среды, обеспечения гигиенических требований к спортивным сооружениям, спортивной одежде, обуви и соблюдения других условий, направленных на сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО бакалавриата.

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» находится в разделе Б1.Б.17.

Для освоения указанной дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: физиология человека, анатомия человека, возрастная физиология, возрастная анатомия, спортивная физиология, спортивная медицина.

К основным требованиям освоения дисциплины относятся овладение общекультурными компетенциями:

- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей ее достижения;
- способен оценить индивидуальные качества субъекта (ребенка, подростка, занимающегося спортивной деятельностью, спортсмена) на основании данных об уровне его физического развития, функционального состояния органов и систем, степени сопротивляемости к действию неблагоприятных факторов, духовном потенциале и личностных качествах человека с целью осуществления первичного отбора и прогнозирования спортивных результатов;
- готов к приобретению определенного уровня знаний в области развития физических способностей и двигательных качеств человека и использования их в тренировочном процессе.
- владеет опытом, способностью и готовностью работать в коллективе, взаимодействовать с разными коллективами, способен находить и принимать

адекватные решения и занимать гражданскую позицию в конфликтных ситуациях;

- готов использовать Федеральные законы и другие нормативные и правовые документы в своей практической деятельности.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Формулировка компетенции (согласно ФГОС -3+)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-6	способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни
ПК-7	способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов
ПК-15	способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

3.1.Знать:

- физические и физиологические основы растущего организма для определения уровня адекватной физической нагрузки в тренировочной и соревновательной деятельности;
- факторы, их физико-химические и биологические характеристики; социальные условия, оказывающие влияние на здоровье человека; адаптацию организма на воздействие отдельных факторов и условий с учетом комбинированного, комплексного и сочетанного действия их;
- методы реабилитации с целью использования адекватных и доступных средств для сохранения и укрепления здоровья;
- методы контроля состояния спортсмена на разных этапах тренировочной и спортивной деятельности.

3.2. Уметь:

- правильно определять двигательный режим детей, подростков, спортсменов с различным уровнем здоровья, функционального состояния органов и систем и физической подготовленности;
- подбирать адекватные методы, позволяющие оценить качественные и количественные показатели тренировочного и соревновательного процессов в физической культуре и спорте;
- осуществлять постоянный контроль за уровнем физического развития, физической подготовленности, функционального состояния детей, подростков и лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- пользоваться инструментальными методами исследования и статистическими методами анализа;
- использовать методы восстановления работоспособности на различных этапах тренировочного и соревновательного процессов.

3.3. Владеть:

- нормативной базой, регулирующей сферу профессиональной деятельности
- инструментальными и другими методами исследования факторов и условий, влияющих на двигательную активность человека;
- методами интегральной оценки, позволяющими определить физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность, психоэмоциональную устойчивость.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
3	2 зет/63 часа	63	20	16	-	27	зачет
4	3 зет/117 часов	117	20	22	-	39(+36)	экзамен
Итого:	5зет/180	180	40	38	-	102	

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Введение в дисциплину.	2	2	-	2	4
2	Организм и факторы окружающей среды. Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека.		8	-	6	18
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.		2	-	6	6
4	Гигиена питания.		6	-	8	16
5	Личная гигиена.		6	-	6	10
6	Гигиена физической культуры и спорта.		8	-	6	4
7	Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.		8	-	4	8
<i>Итого:</i>			40	-	38	66(+36)
<i>Всего:</i>			40	-	38	102

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплин ы	Объем часов	Тема лекции	Учебно- наглядные пособия
1	Раздел 1.	2	Введение в дисциплину	
2	Раздел 2.	8	1.Влияние факторов воздушной среды на организм в процессе физкультурно-спортивной деятельности (4 часа) 2.Гигиена воды(2 часа) 3.Эпидемиологическое значение	

			почвы в процессе физкультурно-спортивной деятельности (2 часа).	
3.	Раздел 3.	2	1.Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений (2 часа)	
4.	Раздел 4.	6	1.Гигиенические основы питания человека (2 часа) 2.Особенности питания при занятиях физической культуры и спортом(4 часа)	
5.	Раздел 5.	6	1.Личная гигиена (2часа). 2. Гигиена одежды и обуви (2 часа). 3. Гигиенические основы закаливания (2 часа).	
6.	Раздел 6.	8	1.Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой (2 часа). 2.Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок (4 часа). 3.Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой (2 часа).	
7.	Раздел 7.	8	1. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе (2 часа). 2.Гигиенические основы физкультурно – спортивной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста (2 часа). 3.Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта (4 часа).	
Итого:		40		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
1	Раздел 1.	2	СЭС – основное звено сан.	Спорти	

			эпид.службы. Функции СЭС в профилактике распространений инфекционных заболеваний	вная медици на	
2	Раздел 2.	6	1.Физические свойства воздуха. Определение микроклимата в закрытом помещении (4 часа). 2. Гигиенические требования к питьевой воде. Определение органолептических свойств воды (2 часа).	Спорти вная медици на	Термометр, Психометр,
3	Раздел 3.	6	1.Санитарно-гигиенические обследования спортсооружений(2часа). 2.Проведение гигиенической оценки планировки, размеров, освещения (4 часа).	Спорти вная медици на	Лента, люксометр.
4.	Раздел 4.	8	1.Гигиеническая оценка питания спортсменов (4 часа) 2.Составление правильного суточного рациона питания спортсмена (4 часа).	Спорти вная медици на	Карточки с заданиями
5.	Раздел 5.	6	1.Методика составления план – программы закаливания (2 часа). 2.Гигиена анализаторов. Проведен офтальмотренажа (2 часа). 3.Профилактика десинхронозов. Определение биоритмов организма (2 часа).	Спорти вная медици на	Карточки с заданиями
6.	Раздел 6.	6	Гигиеническое обеспечение занятия ФК и С. (2 часа). а) гигиеническая оценка проведения тренировочного занятия(4 часа).	Спорти вная медици на	
7.	Раздел 7.	4	1.Сравнительная характеристика тренировочных занятий с точки зрения гигиены с лицами разного возраста(4 часа).	Спорти вная медици на	Карточки с заданиями
Итого:		38			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)
-------------------	-------	----------------	------------------------

Раздел 1	1	Предмет и задачи общей гигиены и гигиены массовой физической культуры и спорта (устная подготовка)	4
Раздел 2		Характеристика биологических факторов внешней среды. Инфекционные заболевания и пути и механизмы их распространения. Иммунитет и его виды. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды. Органолептические (физические) свойства питьевой воды. Значение изучения химического и минерального состава воды. Гигиеническая характеристика источников и систем водоснабжения. Методы очистки и обеззараживания питьевой воды.	18
Раздел 3		Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.	6
Раздел 4		Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности. Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиеническое значение минеральных веществ. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси. Их использование в физической культуре и спорте.	16
Раздел 5		Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др. Характеристика и методика применения гигиенических средств восстановления.	10
Раздел 6		Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).	4
Раздел 7		Гигиенические особенности физического воспитания и требования к различным формам физического воспитания детей и подростков. Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников.	8

экзамен			36
Итого			102

5.Примерная тематика курсовых проектов (работ) - отсутствует.

6.Образовательные технологии.

В ходе учебного процесса предусмотрены лекции, лабораторные занятия, самостоятельная подготовка, реферативные письменные или устные сообщения.

В лекционном курсе рассматриваются факторы, влияющие на состояние организма, уровень его физического развития и функционального состояния, физическую подготовленность и спортивные результаты в результате занятий физической культурой и спортом.

На лабораторных занятиях формируются умения и навыки пользования инструментальными методами определения уровней факторов окружающей среды и функционального состояния органов и систем организма человека.

Уровень усвоения теоретических знаний оценивается в форме устного опроса, тестирования, реферативных письменных или устных докладов.

Изучение дисциплины завершается экзаменом. С. целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся в учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой.

Семестр	Вид занятия (Л, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
4	Л	лекция – пресс – конференция лекция – дискуссия, лекция с опорным конспектированием	1 2 8
	ЛР	Беседа, разбор конкретных ситуаций, связанных с сохранением жизни человека.	6

5	Л	Интерактивная лекция лекция с использованием технических средств обучения.	1 2
	ЛР	Использование приемов активизации внимания и деятельности студентов	12
Итого:			32

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

7.1. Контрольная работа № 1:

Организм и факторы окружающей среды. Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека.

Контрольная работа № 2:

Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Гигиена питания.

Контрольная работа № 3:

Гигиена физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.

7.2. Темы рефератов.

1. Адаптация организма к физически нагрузкам и напряжениям.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры.
4. Ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики.

Критерии и шкала оценивания рефератов:

Информация в докладе должна быть подобрана и изложена таким образом, чтобы студент мог продемонстрировать (а преподаватель оценить), умение работать с дополнительной литературой, в том числе интернет-источниками, интегрировать в своем сообщении знания, полученные при изучении дисциплины и дополнительную информацию, грамотно использовать специальную терминологию, объяснить патофизиологические основы предмета.

Оценка за доклад складывается из оценки преподавателя и оценки аудитории (групповой оценки). На первом занятии студенты формируют критерии

оценки докладов. После каждого выступления несколько человек на основании этих критериев делают качественную оценку доклада. Далее преподаватель, исходя из собственной оценки и оценки слушателей, ставит итоговую отметку.

Примерные критерии оценивания:

- содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие анализа, использование нескольких источников и т.д.);
- качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.);
- наглядность (использование технических средств, материалов сети Интернет)

Выполнение доклада оценивается по системе «зачтено/не зачтено».

Отметка «не зачтено» ставится если:

- избранная тема раскрыта полностью, большая часть предлагаемых элементов плана доклада отсутствует;
- качество изложения низкое;
- наглядные материалы отсутствуют.

7.3. Форма итогового контроля – экзамен.

Вопросы к экзамену:

1. Гигиена как наука, ее связь с другими науками. Цели и задачи гигиены.
2. Методы гигиенических исследований.
3. Гигиена ФВиС, ее развитие в России.
4. Физическое воспитание и здоровье.
5. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.
6. Физиологическое значение воздуха для человека.
7. Температура воздуха. Гигиеническое значение.
8. Влажность воздуха. Гигиеническое значение.
9. Движение воздуха. Роза ветров.
10. Скорость движения воздуха. Роза ветров.
11. Атмосферное давление. Гигиеническое значение.
12. Ионизация воздуха. Гигиеническое значение.
13. Химический состав воздуха.
14. Роль воды в жизнедеятельности человека.
15. Органолептические свойства воды.

16. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
17. Жесткость воды.
18. Эпидемиологическое значение воды. Коли-титр, коли-индекс, микробное число воды.
19. Очистка и обезжиривание воды.
20. Гигиеническое значение состава воды и свойств почвы.
21. Эпидемиологическое значение почвы.
22. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.
23. Физиологические основы закаливания.
24. Гигиенические принципы закаливания.
25. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
26. Гигиенические нормы закаливания водой.
27. Закаливание воздухом.
28. Гигиеническое значение белков, их суточная норма.
29. Гигиеническое значение жиров. Суточная норма.
30. Гигиеническое значение углеводов. Суточная норма.
31. Гигиеническое значение витаминов.
32. Основные функции питания при занятиях ФКиС.
33. Общие гигиенические требования к режиму питания.
34. Режим питания при занятиях ФКиС.
35. Особенности питания спортсменов.
36. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
37. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
38. Основные гигиенические требования к спортивным материалам.
39. Естественное и искусственное освещение. Показатели освещенности. Световой коэффициент.
40. Вентиляция. Воздушный куб, объем вентиляции.
41. Естественная и искусственная вентиляция.
42. Отопление сооружений. Микроклимат.

43. Спортивные сооружения школ.
44. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.
45. Основные гигиенические требования к уроку ФК.
46. Классификация физических нагрузок при ФВ школьников.
47. Гигиеническая характеристика урока ФК (вводная, основная, заключительная части).
48. Гигиенические требования к планированию тренировки.
49. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.
50. Структура тренировочных нагрузок в течении дня.
51. Структура тренировочных нагрузок в недельном микроцикле.
52. Гигиенические нормирования тренировочных занятий.
53. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.
54. Подготовительно-стимулирующие формы оздоровительных физических упражнений.
55. Гигиена спортивной обуви.
56. Гигиена спортивной одежды.
57. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастики.
58. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетики.
59. Гигиеническое обеспечение занятий по спортивным играм.
60. Гигиеническое обеспечение занятий по плаванию.
61. Гигиеническое обеспечение занятий бокса, борьбы, тяжелой атлетики.
62. Личная гигиена.

Аттестация – посещено более 60% занятий от нормы текущего периода (межсессионная).

Допуск к экзамену – посещено более 60% занятий.

Экзамен.

Оценка «Отлично» - раскрыты все вопросы билета.

Оценка «Хорошо» - раскрыты все вопросы, но имеются, некоторые неточности.

Оценка «Удовлетворительно» - полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все вопросы, но имеются существенные замечания.

Оценка «Неудовлетворительно» - раскрыт только один вопрос из трех. Не раскрыто ни одного вопроса билета.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).

8.1. Рекомендуемая литература (основная)

1. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно – спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полиевский. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 272 с. – (Сер. Бакалавриат).
2. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М. : Владос, 2003. – 512 с. – (гриф.)
3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб пос. для вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова.-3-е изд.- М.: Академия, 2005. – 240 с. – (гриф.)
4. Пивоваров Ю.П. и др. Гигиена и основы экологии: учебник для вузов/Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.С. Зиневич. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2008. – 528 с. – (гриф.)

8.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Гигиена и экология человека: учеб. для студентов лечебных факультетов медицинских вузов / [В.М. Глиненко и др.]. – М.: МИА, 2010.
2. Гигиена питания: Учебное пособие / сост. Сорокина Н.И. – М.: РИО РГАФК, 1997.
3. Гигиена: Учебник для вузов / под общ. ред. Г.И. Румянцева. – М., ГЭО-ТАР-МЕД, 2001.
4. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма. – М.: Медицина, 1989.

5. Дубровский В.И. Экогигиена физической культуры и спорта / В.И. Дубровский, Ю.А. Рахманин, А.Н. Разумов. – М.: Гуманитарный изд. центр «Владос», 2008.
6. Лаптев А.П., Панков В.А. Здоровый образ жизни: Учебное пособие (РГАФК) – М., 2001.
7. Лаптев А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене: учеб. пособие / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский, О.В. Григорьева. – М.: Физическая культура, 2006.
8. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учеб. для студ. высш. мед. учеб. заведений / Ю.П. Пивоваров, В.В. Кролик, Л.С. Зиневич: под ред. Ю.П. Пивоварова. – 2 – е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
9. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
10. 1000+1 совет о питании при занятии спортом / авт. – сост. К. К. Альциванович. – Мн., 2004

8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Гигиенические основы физической культуры и спорта – <http://www.blackpantera.ru>
2. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями – <http://www.ns-sport.ru/gigienicheskie-pravila-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami.html>
3. Мотивационная основа физкультурно – спортивной деятельности студенческой молодежи – <http://analiculturolog.ru/journal/archive/item/781-6.html>
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование – <http://www.pandia.ru/474532/>
5. Чеснова Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование – <http://www.twirpx.com/file/675291/>

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий:

Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на

изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Закрепление материала практических занятий

1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по гигиеническому обеспечению физкультурно - спортивной деятельности. 2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем студентам; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал): - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре); 3. Необходимо составление лабораторной работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания студентов на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки студентов является четкое представление о данной теме занятия с изученным ранее материалом. 5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

В процессе освоения дисциплины используются нормативные документы, таблицы для качественной и количественной оценки пищевых продуктов, используемых при формировании рационального сбалансированного питания.

Инструментальное и лабораторное оборудование: термометры ртутный и спиртовый, психрометр; секундомер; люксметр; рулетка, специальные таблицы по подсчету калорий и др.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО с учетом рекомендаций и ВПО по направлению 49.03.01 «Спортивная тренировка» и профилю подготовки «Физическая культура».

11. Технологическая карта дисциплины

Курс _____2_____ группа _203_____3-4_____ семестр

Преподаватель - лектор _____ Михнева А.Г. _____

Преподаватели, ведущие практические занятия _____ Михнева А.Г

Кафедра _____ Спортивная медицина _____

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая предусматривает текущий, промежуточный и рубежный контроль. Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения на каждом лабораторном занятии.

Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию лабораторных занятий.

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов и по этим результатам студентам начисляются баллы балльно-рейтинговой системы.

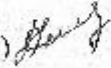
Зачет считается принятым при наличии свыше 50 баллов. Менее 50 баллов зачет считается не принятым и студентам предоставляется возможность пересдачи.

Составитель (п):



Михнева А.Г., ст. преподаватель

Зав. кафедрой (обслуживающей дисциплину)



Бутский А.И., доцент

Согласовано:

1. Зав. выпускающей кафедры



Ковалева Р.Е., к.п.н.

2. Декан (директор) факультета (института филиала), где реализуется данное направление подготовки

Гуду В.Ф., профессор