

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивной медицины

Декан факультета 
«_____» 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2017/2018 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ

«Гигиенические основы физкультурно – спортивной деятельности»

Направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура

(Код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки

Спортивная тренировка

(наименование профиля подготовки)

квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

заочная

Тирасполь 2017

Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физкультуры –
спортивной деятельности» Аэроб.

А.Г. Михнева – Тирасполь: ГОУ ШГУ, 2017 - 11 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины
обязательной (вариативной) части студентам заочной 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 – Педагогическое образование, профиль - Спортивная тренировка
утвержденного приказом от 23.09.2015

Составитель:  / Михнева А.Г., ст. преподаватель /

(подпись)

1. Цель освоения дисциплины.

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 деятельности, 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:

4.2.

Семестр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
5	2 зет/82часа	8	4	4	-	70	зачет +4
6	3 зет/108часов	12	6	6	-	77	экзамен +9
Итого:	5зет/180	20	10	10	-	147	

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Аудиторная работа	Внеауд. работа

			Л	ПЗ	ЛР	(СР)
1	Введение в дисциплину.	2	-	-	-	
2	Организм и факторы окружающей среды. Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека.		2	-	2	28
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.		2	-	2	26
4	Гигиена питания.		2	-	4	36
5	Личная гигиена.		-	-	2	20
6	Гигиена физической культуры и спорта.		2	-		20
7	Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.		2	-		17
<i>Итого:</i>			10	-	10	147
<i>Всего:</i>			10	-	10	147

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
1	Раздел 1.		Введение в дисциплину	
2	Раздел 2.	2	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.	2	1.Гигиенические основы питания человека (2 часа) 2.Особенности питания при занятиях физической культуры и спортом(4 часа)	
5.	Раздел 5.		1.Личная гигиена (2часа). 2. Гигиена одежды и обуви (2 часа). 3. Гигиенические основы закаливания (2 часа).	
6.	Раздел 6.	2	1.Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой (4 часа). 2.Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок (2 часа).	

			3.Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой (2 часа).	
7.	Раздел 7.	2	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:		10		

Лабораторные работы

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторного занятия	Наименование лаборатории	Учебно-наглядные пособия
1	Раздел 1.		СЭС – основное звено сан. эпид.службы. Функции СЭС в профилактике распространений инфекционных заболеваний	Спортивная медицина	
2	Раздел 2.	2	1.Физические свойства воздуха. Определение микроклимата в закрытом помещении (4 часа). 2. Гигиенические требования к питьевой воде. Определение органолептических свойств воды (2 часа).	Спортивная медицина	Термометр, Психометр,
3	Раздел 3.	2	1.Санитарно-гигиенические обследования спортсооружений(2часа). 2.Проведение гигиенической оценки планировки, размеров, освещения (4 часа).	Спортивная медицина	Лента, люксометр.
4.	Раздел 4.	4	1.Гигиеническая оценка питания спортсменов (4 часа) 2.Составление правильного суточного рациона питания спортсмена (4 часа).	Спортивная медицина	Карточки с заданиями
5.	Раздел 5.	2	1.Методика составления план – программы закаливания (2 часа). 2.Гигиена анализаторов. Проведение офтальмотренажа (2 часа). 3.Профилактика десинхронозов. Определение биоритмов организма (2 часа).	Спортивная медицина	Карточки с заданиями
6.	Раздел 6.		Гигиеническое обеспечение занятий ФК и С. (2 часа). а) гигиеническая оценка проведения урока ФК в школе(2 часа). б) гигиеническая оценка проведения	Спортивная медицина	

			тренировочного занятия(2 часа).		
7.	Раздел 7.		1.Проведение гигиенической оценки школьного расписания учеников младших и старших классов (4 часа).	Спортивная медицина	Карточки с заданиями
Итого:		10			

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)	
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.	28
Раздел 3		Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.	26
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.	36
Раздел 5		Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов:особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др. Характеристика и методика применения гигиенических средств восстановления.	20
Раздел 6		Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).	20

Раздел 7		Гигиенические особенности физического воспитания и требования к различным формам физического воспитания детей и подростков. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе. Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников.	17
экзамен			15
Итого			147

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
5	Л	лекция – дискуссия, лекция с опорным конспектированием	2
6	ЛР	Использование приемов активизации внимания и деятельности студентов	2
Итого:			4

7.3.Форма итогового контроля – зачет, экзамен.

Вопросы к зачету:

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.

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 течение 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 гимнастикой.
58. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
59. Гигиеническое обеспечение занятий по спортивным играм.
60. Гигиеническое обеспечение занятий по плаванию.
61. Гигиеническое обеспечение занятий боксом, борьбой, тяжелой атлетикой.
62. Личная гигиена.

Составитель (и):

Михнева А.Г., ст. преподаватель.

Зав. кафедрой

Бутеску А.Н., доцент

Согласовано:

1. Зав. выпускающей кафедры
профессор

Коваленко Р.Е.

2. Декан факультета, где реализуется данное направление подготовки

Гулу В.Ф., профессор