

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М.Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Центр повышения квалификации и переподготовки

Утверждено
на Ученом совете вуза
Протокол № 2/1
от «25» сентября 2018г.



Утверждаю:
Проректор по учебной
и воспитательной работе
 О.В. Попова
«26» сентября 2018г.

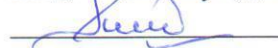
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ
«ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»**

Квалификация

Педагог физической
культуры

Составитель:

канд. биол. наук, доцент

 О.И. Пятунина

Распределение учебной нагрузки

Общий объем (час.)	Аудиторная			Самостоят. Работа	Форма контроля
	Лекции	Практич.	Лаборатор.		
36	4	2	-	30	Зачет

Программа одобрена на заседании кафедры ФК и здоровья

Протокол № 1 от «07» сентября 2018 г.

И.о. заведующего кафедрой _____ Н.А. Першина

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины: формирование систематизированных знаний в области гигиены физического воспитания и спорта.

Задачи дисциплины:

1. Изучение закономерностей воздействия факторов окружающей среды на организм.
2. Изучение санитарно-гигиенических требований к спортсооружениям, одежде, обуви, личной гигиене, особенностям тренировок и питания в различных климатических зонах.
3. Формирование представлений об акклиматизации спортсменов.
4. Формирование представлений о профилактике инфекционных и паразитарных болезней.
5. Изучение основных принципов и форм закаливания.

Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Областями профессиональной деятельности, на которые ориентирует дисциплина (модуль) «Гигиена физического воспитания и спорта», являются сферы образования, социальной сферы, культуры.

Освоение программы готовит к работе со следующими *объектами профессиональной деятельности*: обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

Дисциплина (модуль) готовит к решению следующих *задач профессиональной деятельности*:

- *педагогическая деятельность*:
- изучение возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования;
- использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и отражающих специфику предметной области;
- организация взаимодействия с общественными и образовательными организациями, детскими коллективами и родителями, участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом для решения задач профессиональной деятельности;
- осуществление профессионального самообразования и личностного роста;
- *проектная деятельность*:
- проектирование содержания образовательных программ и современных педагогических технологий с учетом особенностей образовательного процесса, задач воспитания и развития личности через преподаваемые предметы;
- *исследовательская деятельность*:
- использование в профессиональной деятельности методов научного исследования.
- *культурно-просветительская деятельность*:
- организация культурного пространства;

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения последующих дисциплин Теория и методика обучения предмету «Физическая культура», Лечебная физическая культура и массаж, Спортивные сооружения.

Планируемые результаты обучения

Слушатель, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать *общепрофессиональными компетенциями*:

- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

К ожидаемым результатам реализации программы относятся:

знать:

- основные положения общей и гигиены физической культуры и спорта;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;
- гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе;
- гигиеническое обеспечение спортивных тренировок;
- гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культуры;
- требования личной гигиены;
- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;
- основы закаливания;
- основы рационального и лечебного питания;
- гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.

уметь:

- формулировать конкретные задачи гигиены физической культуры и спорта в физическом воспитании различных групп населения;
- оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры, тренировок и соревнований;
- давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста;
- проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований;

владеть:

- методами оценки общих гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
- методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	всего	Лекции	практич.	самостоят. работа
1	Организм и факторы окружающей среды	8			4
2	Личная гигиена	8		2	4
3	Гигиена питания	4	2		4
4	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой лиц разного возраста	4			4
5	Гигиеническое обеспечение занятий в разных видах спорта	4	2		4
6	Инфекционные болезни	4			4
7	Экогигиена	4			6
8	<i>Итого</i>	36	4	2	30

Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела
1	Организм и факторы окружающей среды	Гигиеническое значение физического воспитания и спорта. Гигиена закаливания. Предмет, задачи и методы гигиены. Современные научные представления о здоровье. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения. Физическое воспитание и здоровье. Понятие о закаливании. Виды закаливания. Физиологические механизмы закаливания. Возраст и закаливание. Гигиенические нормы закаливания воздухом. Гигиенические нормы закаливания водой. Закаливание солнечным излучением. Биоритмы и физическая деятельность. Хронобиология. Понятие о биоритмах. Классификация биологических ритмов. Биологические часы. Циркадные ритмы у человека. Биоритмы и работоспособность. Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Химический состав воздуха. Роль воды в жизнедеятельности человека. Органолептические свойства воды. Эпидемиологическое значение воды. Очистка и обеззараживание воды. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений. - Гигиена физических факторов и их влияние на здоровье и работоспособность. Шум. Вибрация. Ультрафиолетовое излучение. Электромагнитные, электрические и магнитные поля. Действие физических факторов на здоровье и работоспособность человека.
2	Личная гигиена	Личная гигиена. Основы личной гигиены. Уход за полостью рта. Уход за кожей лица, волосами и телом. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мужчины. Гигиена женщины. Гигиена сна. Гигиена водных процедур и бань. Гигиенический (оздоровительный) массаж.
3	Гигиена питания	Гигиена питания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом. Общие

		гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом. Особенности питания спортсменов.
4	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой лиц разного возраста	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников. Формирование двигательной активности школьников. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена людей среднего и пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Закаливание детей и подростков. Режим школьника. Возрастная периодизация. Особенности питания школьников. Влияние физкультуры и спорта на рост и развитие детей и подростков. Гигиенические требования к школьному спортзалу, площадкам, бассейнам, спортивному инвентарю. Гигиена питания, закаливания и сна людей пожилого и среднего возраста. Активный двигательный режим и здоровье. Влияние гиподинамии на здоровье. Физиология старения. Медицинские группы занимающихся физической культурой в среднем и пожилом возрасте. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и физического воспитания в школе. 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. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. Гигиена инвалидов-спортсменов. Понятие «инвалидность». Соблюдение санитарно-гигиенических требований к местам тренировок спортсменов-инвалидов. Нарушения здоровья, возникающие при несоблюдении санитарно-гигиенических норм и особенностей тренировок инвалидов. Личная гигиена инвалидов-

		спортсменов. Гигиена спортивной и ортопедической обуви.
5	Гигиеническое обеспечение занятий в разных видах спорта	Гигиена спортивных сооружений и бань. Спортивные сооружения. Закрытые спортивные сооружения. Помещения для отдельных видов спорта. Гигиенические требования к постройке и эксплуатации бань. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
6	Инфекционные болезни	Профилактика инфекционных и паразитарных заболеваний. Понятие об инфекционных болезнях. Классификация инфекционных болезней. Механизмы и факторы передачи возбудителей инфекционных болезней. Характеристика и профилактика заболеваний: гепатит, бруцеллез, дизентерия бактериальная, коли-инфекция, сальмонеллёзы, брюшной тиф, ящур, бешенство, глистные инвазии, трихоцефалёз, контактные гельминтозы (энтеробиоз, гименолепидоз), особо опасные инфекции (чума, сибирская язва, холера, туляремия). Санитарно-гигиенические меры профилактики инфекционных болезней. Прививки. Вакцинация. Профилактика инфекционных и глистных заболеваний в детских и подростковых учреждениях.
7	Экогигиена	Экогигиена физической культуры и спорта. Понятие «экогигиена». Климатогеографические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность спортсменов. Экогигиенические факторы, ухудшающие здоровье и физическую работоспособность. Экогигиена питания, закаливания, тренировок в зонах жаркого и влажного климата, в среднегорье.

Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Наименование вида работы
1	Организм и факторы окружающей среды	Конспектирование (Биоритмы и физическая деятельность). Теоретическая подготовка по контрольным вопросам.

2	Личная гигиена	Составление презентации по теме
3	Гигиена питания	
4	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой лиц разного возраста	Заполнить таблицу. Подготовка к тестированию
5	Гигиеническое обеспечение занятий в разных видах спорта	Тестирование
6	Инфекционные болезни	Подготовка сообщений по теме
7	Экогигиена	Конспектирование

Оценочные средства для контроля знаний

Оценка уровня усвоения обучающимися знаний, умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения дисциплины (учебного модуля) осуществляется на зачете, который проводится в форме итогового тестирования.

Тестовые задания

Уважаемые слушатели, работая с тестовыми заданиями, выберите один или несколько из предложенных вариантов ответа, либо установите соответствие

Задание 1 (выберите один вариант ответа)

Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?

- а) это приводит к физическому утомлению;
- б) это приводит к гиподинамии;
- в) это приводит к увеличению массы тела человека.

Задание 2 (выберите один вариант ответа)

Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблуке:

- а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
- б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
- в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

Задание 3 (выберите все правильные варианты ответа)

Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?

- а) тонизирующее действие;
- б) стимулирует функции нервной системы;
- в) улучшает сон;
- г) повышает потоотделение и обмен веществ;
- д) расслабляющее действует на организм.

Задание 4 (выберите все правильные варианты ответа)

Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:

- а) фильтрация;
- б) токи высокой частоты;
- в) хлорирование;
- г) серебрение воды;
- д) озонирование;
- е) отстаивание.

Задание 5 (выберите все правильные варианты ответа)

Лучшим материалом для изготовления одежды является:

- а) хлопчатобумажные ткани;
- б) искусственные материалы;
- в) полимерные волокна;
- г) шерстяные ткани;
- д) прорезиненные ткани.

Задание 6 (выберите один вариант ответа)

Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

- а) физическая культура; б) закаливание; в) личная гигиена.

Задание 7 (выберите все правильные варианты ответа)

Регулярное закаливание способствует:

- а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
- б) укреплению силы воли;
- в) повышению аппетита;
- г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
- д) замедлению процесса старения;
- е) отвыканию от вредных привычек;
- ж) продлению срока активной жизни на 20-25%.

Задание 8 (выберите один вариант ответа)

Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

- а) утром; б) до полудня; в) после полудня; г) вечером.

Задание 9 (найдите ошибку)

Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

- а) солнце; б) воздух; в) атмосферное давление; г) вода.

Задание 10

- 1) Заболевание, которое развивается при отсутствии витамина С, – это _____.
- 2) К группе витаминов, растворимых в жирах, относятся витамины _____.
- 3) Наименьший объем воды, в котором обнаруживается одна кишечная палочка, – это _____.
- 4) Невосприимчивость, сопротивляемость организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам – это _____.
- 5) Показатель бактериологического загрязнения воды, который определяется количеством кишечных палочек в 1 л воды, – это _____.
- 6) Постоянное наличие в данной местности определённых заболеваний, обусловленных ее природными особенностями и своеобразием условий жизни населения, – это _____.

Критерии оценки тестовых заданий (уровня формирования компетенций):

Тест оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в 4-х балльную шкалу:

- отметка «5» соответствует 87-100% (выставляется в случае, если слушатель дал 26-30 правильных ответов);
- отметка «4» соответствует 75-86% (выставляется в случае, если слушатель дал 22-25 правильных ответа);
- отметка «3» соответствует 60-74% (выставляется в случае, если слушатель дал 18-21 правильных ответа);
- отметка «2» – менее 60% (выставляется в случае, если слушатель дал менее 18 правильных ответов).

Дисциплина (учебный модуль) считается освоенной (компетенции сформированными), если обучающийся выполняет тест на 60-100% и его знания оцениваются от 3 до 5 баллов; в случае, когда тест выполнен менее чем на 60% (что соответствует 2 баллам), дисциплина (учебный модуль) считается не освоенным.

Материально-техническое оснащение программы

№	Наименование	Кол-во	Форма использования
<i>Аудитория 213</i>			
1.	Видеопроектор, интерактивная доска, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 229</i>			
2.	Видеокомплекс (видеомагнитофон, телевизор)	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов
3.	Персональные компьютеры	10	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы слушателей, контроль знаний слушателей (тестирование), организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 235</i>			
4.	LED Телевизор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 239</i>			
5.	LED Телевизор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам
<i>Аудитория 307</i>			
6.	Видеопроектор, персональный компьютер	1	Демонстрация материалов лекционных и практических занятий, учебных и научных видеоматериалов, организация дистанционной формы обучения, доступ к образовательным ресурсам

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта (электронный ресурс): учебное пособие для вузов / Я. С. Вайнбаум. - 3-е изд., стер.. - М.: Академия, 2005. - 240 с. - (Высшее профессиональное образование).
2. Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для *студентов* вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - 2 500 экз.. - ISBN 978-5-7695-6434-5.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

3. Анохина И. А. Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье : практическое пособие / И. А. Анохина. - М. : АРКТИ, 2010. - 56 с. : ил. - (Растем здоровыми). - Библиогр.: с. 51 - 55. - 1 500 экз.. - ISBN 978-5-89415-798-6
4. Большая медицинская энциклопедия / ред. Е. Хаченян. - М. : АСТ, 2002. - 734 с. : ил. - ISBN 5-17-003723-6
5. Борисова О. О. Питание спортсменов : зарубежный опыт и практические рекомендации : учебно-методическое пособие / О. О. Борисова. - М. : Советский спорт, 2007. - 132 с. - 1 500 экз.. - ISBN 978-5-9718-0220-4
6. Васильева О. С. Психология здоровья человека : эталоны, представления, установки : учебное пособие для вузов / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. - М. : Академия, 2001. - 352 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0820-5
7. Гигиена физического воспитания и спорта : учебно-методический комплекс дисциплины для студентов пед. вузов, обучающихся по специальности 050720 "Физическая культура" / авт.-сост. О. И. Пятунина. - Бийск : Бийский педагогический гос. университет им. В. М. Шукшина, 2010. - 72 с. : табл. - 20 экз..
8. Голубев В. В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста : учебное пособие / В. В. Голубев. - М. : Академия, 2003. - 416 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогика). - 20 000 экз.. - ISBN 5-7695-1386-1
9. Гольберг Н. Д. Питание юных спортсменов / Н. Д. Гольберг, Р. Р. Дондуковская. - М. : Советский спорт, 2007. - 240 с. : ил. - 1 500 экз.. - ISBN 978-5-9718-0235-8
10. Королев А. А. Гигиена питания : учебник для вузов по специальности 060104 "Медико-профилактическое дело" / А. А. Королев. - 3-е изд., перераб. - М. : Академия, 2008. - 528 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Медицина). - 2 500 экз.. - ISBN 978-5-7695-5402-5
11. Физическое развитие подростков и уровень двигательной активности / О. А. Сидоров, П. Г. Койносов, Н. К. Гайнанова. - Тюмень : [б. и.], 2001. - 90 с.

БАЗЫ ДАННЫХ,

ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ СВОБОДНОГО ДОСТУПА

<http://all-gigiena.ru/> - гигиена