МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности КФУ
Проф. Д.А. Таюрский
_____ «___»_____20__г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Гигиена физической культуры и спорта Б1.В.ДВ.11

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование
Профиль подготовки: Физическая культура
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: заочное
Язык обучения: русский

Автор(ы):
Жесткова Ю.К.

Рецензент(ы):
Петров Р.Е.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Шарифуллина С. Р.
Протокол заседания кафедры No ___ от "____" _____ 201__г

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):
Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__г

Регистрационный No 1014252318

Казань
2018

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Жесткова Ю.К. кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультет психологии и педагогики , JKZhestkova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

? формирование систематизированных знаний в области гигиены физической культуры и спорта и готовности их применять в практической деятельности.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел ' Б1.В.ДВ.11.1 Дисциплины (модули)' основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 5 курсе, 10 семестр.

Необходимыми при освоении данной дисциплины являются знания, умения, навыки и компетенции приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин: Анатомия, Физиология,Теория и методика ФК. Освоение данной дисциплины необходимо для успешной работы в образовательных учреждениях.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ОК-9 (общекультурные компетенции)	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ПК-4 (профессиональные компетенции)	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых предметов

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- основные положения гигиены и особенности гигиены физической культуры и спорта;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- гигиенические требования к устройству спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;
- гигиену физического воспитания в школе;
- гигиенические требования к спортивным тренировкам;
- гигиенические требования к занятиям оздоровительной физической культурой;
- требования личной гигиены;
- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;
- основы закаливания;
- основы рационального и лечебного питания;

- гигиенические требования к занятиям в отдельных видах спорта;

2. должен уметь:

- оценивать гигиенические нормы в местах проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований;
- проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований;

3. должен владеть:

- методами оценки 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.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

Готовность:
- к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач

Способность:
- оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 10 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Гигиена как						

основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни, личная гигиена.

	10		2	2	0	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Закаливание.	10		0	2	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	10		2	2	0	Тестирование
4.	Тема 4. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.	10		0	2	0	Устный опрос
5.	Тема 5. Особенности гигиенического обеспечения занятий физкультурно-спортивной деятельностью лиц разного пола и возраста. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	10		2	0	0	Устный опрос
6.	Тема 6. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	10		0	2	0	Устный опрос
.	Тема . Итоговая форма контроля	10		0	0	0	Зачет
	Итого			6	10	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни, личная гигиена.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Значение гигиены для укрепления и сохранения здоровья. Методы исследования, применяемые в гигиене (статистические, демографические лабораторные и др.). Современные научные представления о здоровье.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений. Влияние физических упражнений на биологическое созревание и физическое развитие. Двигательная активность как гигиенический фактор. Структура двигательной активности. Оптимум двигательной активности.

Тема 2. Закаливание.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Значение закаливания; виды закаливания; методические принципы закаливания. Закаливание холодом; физиологические основы закаливания холодом. Закаливание воздухом и водой. Закаливание солнечным излучением; физиологические основы закаливания солнечным излучением; нормирование солнечных ванн. Искусственные источники ультрафиолетового облучения. Нормирование комплексного закаливания. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур (веранды, навесы, солярии, пляжи, купальни, душевые и т.д.) Предупреждение и первая помощь при ожоге солнцем, при солнечном и тепловом ударах, переохлаждении.

Тема 3. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к одежде и обуви и экипировке занимающихся различными видами спорта. Типы спортивных сооружений; расположение и ориентация спортивных сооружений; нормативы микроклимата помещений и их вентиляция. Концентрация углекислого газа как показатель загрязнения воздуха; кратность воздухообмена; температурный режим в помещениях; отопление местное и центральное; влажность воздуха в помещениях, ионизация воздуха. Естественное и искусственное освещение; показатели освещенности (световой коэффициент, люксометрия); влияние на освещенность состояния оконных стекол, окраски помещения. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений, нормативы освещенности. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Профилактика травм и заболеваний при занятиях гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой; гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой (беговые дорожки, места для метаний, прыжков). Профилактика травм и перенапряжений при занятиях легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиенические требования к местам занятий лыжным спортом (трассы, лыжные базы), к одежде и обуви лыжников. Профилактика травм и заболеваний при занятиях лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиенические требования к местам занятий спортивными играми (игровые залы, площадки), к одежде и обуви занимающихся.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Профилактика травм и заболеваний при занятиях спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам, гигиена занятий в искусственных бассейнах; профилактика травм и заболеваний при занятиях плаванием. Гигиеническое обеспечение занятий тяжелой атлетикой, борьбой, боксом. Гигиенические требования к местам занятий. Профилактика травм и заболеваний при занятиях.

Тема 4. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.

практическое занятие (2 часа(ов)):

Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования к режиму питания. Пищевой рацион. Режим питания. Кратность и регулярность приемов пищи. Соответствие суточных энерготрат и энергоемкости пищевого рациона. Питание при занятиях физической культурой и спортом. Обеспечение энерготрат и пластических процессов. Методы определения энерготрат. Режим питания спортсменов. Питание на тренировочных сборах и во время соревнований. Питание на дистанции. Режим приема жидкости. Особенности питания юных спортсменов.

Тема 5. Особенности гигиенического обеспечения занятий физкультурно- спортивной деятельностью лиц разного пола и возраста. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Структура и содержание занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью (ОФУ). Общие требования непрерывность и преемственность, комплексность и адекватность. Гигиеническая направленность физических нагрузок при занятиях с оздоровительной целью, достижение нормативного уровня физической подготовленности; подготовительно-стимулирующая и восстановительная направленность.

Тема 6. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности

практическое занятие (2 часа(ов)):

Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Профилактика травм и заболеваний при занятиях гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой; гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой. Профилактика травм и перенапряжений при занятиях легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиенические требования к местам занятий лыжным спортом (трассы, лыжные базы), к одежде и обуви лыжников. Профилактика травм и заболеваний при занятиях лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиенические требования к местам занятий спортивными играми (игровые залы, площадки), к одежде и обуви занимающихся. Профилактика травм и заболеваний при занятиях спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам, гигиена занятий в искусственных бассейнах; профилактика травм и заболеваний при занятиях плаванием.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни, личная гигиена.	10		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
2.	Тема 2. Закаливание.	10		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
3.	Тема 3. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	10		подготовка к тестированию	10	Тестирование
4.	Тема 4. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.	10		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
5.	Тема 5. Особенности гигиенического обеспечения занятий физкультурно-спортивной деятельностью лиц разного пола и возраста. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	10		подготовка к устному опросу	6	Устный опрос
6.	Тема 6. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	10		подготовка к устному опросу	6	Устный опрос
	Итого				52	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

В процессе изучения дисциплины используются следующие образовательные технологии ранжированные по формам организации образовательного процесса: чтение лекций; проведение практических занятий; организация самостоятельной работы; организация и проведение консультаций; проведение экзамена; мониторинг результатов образовательной деятельности.

Информационные технологии - использование ЭОР при подготовке к занятиям, обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения объективного контроля и мониторинга знаний студентов. В системе дистанционного обучения: материалы лекций, тексты практических работ, вопросы к экзамену, глоссарий, тренажеры, задания для отработки пропущенных занятий, тесты.

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

Тема 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни, личная гигиена.

Устный опрос , примерные вопросы:

-Здоровье как критерий эффективности физического воспитания и спорта. -Основные закономерности роста и развития ребенка. - Биологический возраст. Акселерация и ретардация. -Физическое развитие и физическая подготовленность как критерии здоровья.

Тема 2. Закаливание.

Устный опрос , примерные вопросы:

-Закаливание солнечным излучением. -Нормирование комплексного закаливания. -Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур - Предупреждение и первая помощь при ожоге солнцем, при солнечном и тепловом ударах, переохлаждении.

Тема 3. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Тестирование , примерные вопросы:

1. Жизнь и деятельность человека протекают: а) в экзосфере б) в тропосфере в) в стратосфере 2. Продолжительное пребывание в условиях высоких температур вызывает: а) координацию движений, понижение температуры тела. б) аппетит, пульс 70 уд/мин, головную боль. в) повышение температуры тела, учащение пульса, ослабление сердечно-сосудистой системы, головную боль 3. К основным гигиеническим средствам, применяемым для решения основной задачи гигиены ФК и С относятся: а) оптимизация физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями, профилактика заболеваний человека, способность человека полноценно выполнять основные социальные функции. б) рациональное питание, оптимизация условий, форм и средств, применяемых в процессе занятий физическими упражнениями, закаливание. в) закаливание, оптимальная реакция организма на условия жизнедеятельности на всех уровнях его организации. 4. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями: а) непрерывность и преемственность, комплексность и адекватность б) требовательность, критичность, интенсивность, подготовленность в) интенсивность, объемность и адекватность 5. В зависимости от основных гигиенических задач все формы оздоровительных физических упражнений можно разделить на три группы: а) оздоровительные, физкультминутки, образовательные. б) активные отдыхи, физкультпаузы, оздоровительные. в) развивающие, подготовительно - стимулирующие, восстановительные. 6. Гигиенические требования к планированию тренировки: а) систематическое проведение тренировочных занятий, постепенное увеличение физической нагрузки, чередование работы и отдыха, разносторонняя физическая подготовка. б) повторное выполнение физических упражнений, не пропускать занятий, работать только на выносливость. в) выполнять большие физические нагрузки, тренировки каждый день, соблюдать рациональное питание. 7. К жироподобным веществам относятся: а) холестерин, сало, парафин; б) лецитин и парафин. в) фосфатиды и стерины; 8. Во время лыжных гонок на 30-50 км, марафонского бега, велогонок расход энергии составляет: а) более 6000 ккал; б) более 4000 ккал; в) более 3200 ккал. 15. Площадки для спортивных игр следует располагать: а) продольными осями вдоль меридиана, т.е. с севера на юг; б) с востока на запад; в) ориентация площадок может быть любой. 17. К вспомогательным сооружениям относятся: а) судейские комнаты, помещения для тренировок, уборные; б) комнаты для хранения спортивного инвентаря, спортивные залы, душевые; в) гардеробная, раздевалка, душевые, уборные, врачебный кабинет, массажная, буфетная. 19. Уровень шума выражается: а) в децибелах б) в % в) в люксах. 20.Регулярная вентиляция помещения обеспечивает удаление: а) кислорода, азота. б) избытка тепла, влаги и вредных газообразных примесей в) пыли и грязи; 21. Основное значение пищи заключается в доставке организму: а) витаминов и белков; б) жиров и углеводов; в) энергии и образовании пластичного материала, необходимого для построения тканей и органов
 22. Гигиенические требования к пище состоят в том, что она должна: а) содержать пищевые вещества, необходимые для построения тканей и органов течения физиологических процессов, растительные жиры; б) потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических трат организма, быть разнообразной, обладать приятным вкусом, иметь соответствующую температуру, быть доброкачественной; в) потребляться в одно и тоже время, иметь большой объем. 23. До конечных продуктов окисляются: а) углеводы и белки; б) жиры и белки; в) жиры и углеводы 29. Внешние признаки утомления у школьников при выполнении физических упражнений: а) покраснение кожи, большая потливость, учащение дыхания, напряжение мимики, увеличение ЧСС, рассеянность внимания; б) потливость, кашель, повышенное давление, понижение веса; в) легкая степень утомления, повышенное давление, головные боли, спокойная мимика.

Тема 4. Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.

Устный опрос , примерные вопросы:

-Режим питания. Кратность и регулярность приемов пищи. -Соответствие суточных энерготрат и энергоемкости пищевого рациона. - Питание при занятиях физической культурой и спортом. -Обеспечение энерготрат и пластических процессов. -Режим питания спортсменов. Питание на тренировочных сборах и во время соревнований.

Тема 5. Особенности гигиенического обеспечения занятий физкультурно- спортивной деятельностью лиц разного пола и возраста. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

Устный опрос , примерные вопросы:

-Гигиенические нормативы физической подготовленности общей выносливости, силовой выносливости, других качеств. -Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями детей младшего, среднего и старшего возраста, рекомендуемые нормы нагрузок, продолжительность и виды нагрузок, оптимальные температурные режимы. -Гигиенические требования к формам ОФУ (урок физкультуры, тренировка в спортивной секции, группа здоровья, самостоятельные занятия). - Гигиенические требования к структуре одного занятия подготовительной, основной и заключительной частям. Восстановительные формы ОФУ (физкультурная пауза, минутка, прогулки, туризм).

Тема 6. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности

Устный опрос , примерные вопросы:

-Гигиеническое обеспечение занятий тяжелой атлетикой, борьбой, боксом. -Гигиенические требования к местам занятий. -Профилактика травм и заболеваний при занятиях.

Итоговая форма контроля

зачет (в 10 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

1.Предмет, задачи и методы гигиены.

2.История развития гигиены.

3.Личная гигиена. Уход за полостью рта.

4.Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена сна.

5.Медико-билогические средства восстановления.

6.Психологические средства восстановления

7. Педагогические средства восстановления

8.Физиологические основы закаливания.

9.Гигиенические принципы закаливания.

10.Гигиенические нормы закаливания воздухом.

11.Гигиенические нормы закаливания водой.

12.Закаливание солнечным излучением.

13.Закаливание в спортивной практике.

14.Физиологические основы и содержание закаливания.

15.Гигиена питания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.

16.Основные принципы построения питания.

17.Физиологическая роль и гигиеническое значение белков.

18. Физиологическая роль и гигиеническое значение углеводов.

19. Физиологическая роль и гигиеническое значение жиров.

20. Физиологическая роль и гигиеническое значение минеральных веществ.

21.Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.

Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом.

22.Режим питания при занятиях физкультурой и спортом.

23.Особенности питания спортсменов. Питания спортсменов во время соревнований.

24.Особенности питания спортсменов. Питания спортсмена перед стартом.

25.Особенности питания спортсменов. Питание спортсмена на дистанции.

26.Особенности питания спортсменов. Питание спортсменов в восстановительном периоде.

27.Особенности питания юных спортсменов.

28.Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями (непрерывность, преемственность, комплексность, адекватность).

29.Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок в развивающих формах оздоровительных физических упражнений.(урок физкультуры, тренировка в группе здоровья, самостоятельная тренировка)

30.Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок в подготовительно-стимулирующих формах оздоровительных физических упражнений. (утренняя зарядка, зарядка после дневного сна, упражнения перед началом работы).

31.Гигиенические требования к структуре, содержанию и величине нагрузок в восстановительных формах оздоровительных физических упражнений.(активный отдых - прогулки, туристские походы, подвижные игры, физкультпаузы, физкультминутки).

32.Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

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

34.Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.

35.Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

36.Основные гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений.

37.Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

38.Гигиенические нормирование двигательной активности школьников.

39.Формирование двигательной активности школьников.

40.Основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений

41.Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями в школе.

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

43.Гигиенические требования к планированию тренировки.

44.Гигиенические нормирование тренировочных занятий.

45.Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.

46.Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.

47.Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.

48.Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.

49.Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.

50.Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.

51.Современные научные представления о здоровье.

52.Гигиенические нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.

7.1. Основная литература:

1. Воробьев В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Ф. Воробьев. 2-е изд.- М.:ФЛИНТА, 2012. - 162 с. - ISBN 978-5-9765-1534-5.-URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=455031

2.Григорьева О. В.Практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 - ISBN 978-5-16-103421-7 (online) -URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=518178

3. Позняковский. В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов [Электронный ресурс] : учебник / В.М. Позняковский. - 5-е изд., испр. и доп. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2007. - (Питание) - ISBN 978-5-94087-777-6.- URL:http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785940877776.html

7.2. Дополнительная литература:

1. Кучмы В.Р . Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям [Электронный ресурс] : учебное пособие / Под ред. В.Р. Кучмы. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. -ISBN 978-5-9704-2237-3.URL:http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970422373.html

2. Канивец И.А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены: Учебное пособие / Канивец И.А. - Мн.:РИПО, 2017. - 178 с.: ISBN 978-985-503-657-0 - URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=948248

3. Омаров Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р.С. Омаров, О.В. Сычева. - Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. - 80 с. - ISBN 978-5-9596-0991-7. - URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=514526

4.Королев А.А. Гигиена питания [Электронный ресурс] : Руководство для врачей / А.А. Королев. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - ISBN 978-5-9704-3706-3. URL:http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html

7.3. Интернет-ресурсы:

Библиотека международной спортивной информации - http://bmsi.ru/books

Научная электронная библиотека - http://elibrary.ru

Электронно-библиотечная система - https://e.lanbook.com/

Электронно-библиотечная система - http://znanium.com/

Электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru/

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Гигиена физической культуры и спорта" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB,audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудованием имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента" , доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Освоение дисциплины "Гигиена физической культуры и спорта" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Cre i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB,audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудованием имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента" , доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Cre i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB,audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудованием имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента" , доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Cre i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB,audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудованием имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента" , доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Cre i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB,audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудованием имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Физическая культура и безопасность жизнедеятельности .

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Физическая культура .

Автор(ы):
Жесткова Ю.К. _____
"__" _____ 201 __ г.

Рецензент(ы):
Петров Р.Е. _____
"__" _____ 201 __ г.