Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ:

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2023.04.20 12:33:57 +05'00'

Зам. директора по учебной работе

_____М.И.Салимов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ОПЦ 1 Гигиенические основы физической культурны и спорта»

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»,

Очная форма обучения		**Заочная форма обучения**	
Курс	2	Курс	3
Семестр	4	Семестр	5
Объем в часах всего	54	Объем в часах всего	40
в т.ч.: лекции	24	в т.ч.: лекции	6
практические занятия	24	практические занятия	6
лабораторные занятия		лабораторные занятия	
самостоятельная работа	6	самостоятельная работа	24
консультации		консультации	4
Экзамен		Экзамен	
Зачет	4 семестр	Зачет	5 семестр
Зачет с оценкой		Зачет с оценкой	

Екатеринбург 2023

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования для специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ № 71643 от 19 декабря 22г).

Разработчики:
Старший преподаватель кафедры естественнонаучных дисциплин С.А.Самсонов

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры естественнонаучных дисциплин Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол заседания кафедры от 15.04.2023 № 9)

Рабочая программа утверждена на заседании методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол от 20.04.2023 № 8)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**7**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**10**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**11**
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	**15**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Гигиенические основы физической культурны и спорта»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОПЦ.10 Гигиенические основы физической культурны и спорта» относится к обязательной/вариативной части общеобразовательного цикла образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания умения, формируются компетенции:

Код ПК, ОК	Наименование компетенции	Коды знаний	Знания	Коды умений	Умения
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	З.07.01	Знать правила экологической безопасности при организации и ведении профессиональной деятельности;	У.07.01	Уметь соблюдать нормы экологической безопасности;
		З.07.02	Знать основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности	У.07.02	Уметь определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках	З.09.01	Знать нормативную документацию; правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности	У09.01.	Использовать нормативную документацию; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы
ПК 3.3	Осуществлять контроль и учёт,	З.3.3.1	Знать понятия и виды качественных и	У.3.3.1	Уметь определять формы, методы и средства

	оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях		количественных оценок, возможности и ограничения их использования для оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта		оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ
				У.3.3.2	наблюдать за обучающимися, объективно оценивать процесс и результаты освоения дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс/семестр	2 курс (4 семестр)	3 курс (5 семестр)
Объем образовательной программы учебной дисциплины	54	44
в т. ч.:		
Лекции	24	6
Практические занятия	24	6
Лабораторные занятия		
Консультации		
Самостоятельная работа	6	24
Курсовая работа		
в т.ч. в форме практической подготовки	10	2
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин)		
Промежуточная аттестация		4
Форма контроля	зачет	зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Коды знаний и умений	Объем часов в форме практической подготовки	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения			очная форма обучения	заочная форма обучения
1	*2*	**3**	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*
Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений							
Тема 1.1 Гигиеническая характеристика водной и воздушной среды	**Содержание**	**4**		*ОК 7*	З.07.01 У.07.01	1	
	Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха. Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды. Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.	**2**	2				
	В том числе практических и лабораторных занятий	**2**					
	Практическое занятие №1. Определение характеристик воздушной среды в условиях помещений учебной аудитории	2					
Тема 1.2 Гигиена спортивных сооружений	**Содержание**	**12**		*ОК 7* *ПК 3.3*	З.07.02 У.07.02 З. 3.3.1 У. 3.3. 1	1	
	Спортивные сооружение, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа. Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений. Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.	**4**					
	В том числе практических и лабораторных занятий	**6**					

	Практическое занятие №2. По проекту спортивного сооружения определить основные и вспомогательные помещения сооружения, их площади Практическое занятие №3. Выписать в рабочую тетрадь основные гигиенические характеристики воздушной среды в закрытых спортивных помещениях Практическое занятие №4 Сделать проект цветового оформления проекта спортивного сооружения.	2 2 2					
	Самостоятельная работа –изучить требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ	**2**	8				
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена					З.07.01 З.07.02 У.09.01	2	
Тема 2.1 Принципы и средства закаливания	Содержание	**12**		*ОК 7* ОК 9			
	Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция. Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.	**6**					
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие № 5. Общие правила закаливания Практическое занятие № 6 Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция. Практическое занятие №7 Составить программу закаливания для спортсменов младшей группы	2 2 2	2				
Тема 2.2 Основы личной гигиены	Содержание	**8**		*ОК 7* *ОК 9*	З.07.01 У.09.01 У.09.01	2	2
	Понятие о личной гигиене. Гигиена спортсменов. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви. Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	4					
	В том числе практических и лабораторных занятий						
	Практическое занятие №8. Составить расписание одного рабочего дня спортсмена (режим труда и отдыха)	2	2				
	Практическое занятие № 9. Изучить основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви на примере тренировочных костюмов и лыжных ботинок.	2					
Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой							
Тема 3.1.	Содержание	**6**		*ОК 7*	З.07.01		

Гигиена детей и подростков	Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков. Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.	**2**	2	*ОК 9* *ПК 3,3*	У.09.01 З. 3.3.1 У. 3.3. 1	1	
	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 10. Группы здоровья детей и подростков. Возрастные периоды.	**2**					
	Самостоятельно работа – составить список мер для сохранения здоровья для различных возрастных периодов	**2**	8				
Тема 3.2 Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	**1.Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.**	**6**		*ОК 9* *ПК 3.3*	З.09.01 У.09.01 З. 3.3.1 У. 3.3.1	2	
	Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к школьным занятиям и спортивным секциям. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков	**4**					
	Практическое занятие № 11 Освоить требования к школьным занятиям и спортивным секциям	**2**	2				
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания		**6**					
Тема 4.1 Гигиенические основы спортивной тренировки	Особенности тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания. Инструкции по технике безопасности. Обязанности учителя (тренера) по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала школы. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.	2		*ПК 3.3.*	З. 3.3.1 У. 3.3.1	1	
	Практическое занятие № 12. Составить суточный рацион питания для юных спортсменов	2	2				
	Самостоятельно работа – изучить и законспектировать обязанности учителя (тренера) по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала школы.	2	8				
	Итого	54	44			10	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:
- операционная система ROSA Linux, Debian 11,
- текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,
- табличный процессор LibreOffice Calc,
- программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,
- графический редактор GIMP.
- интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium

Лицензионное программное обеспечение:
- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;
- Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

3.2.1. Основная литература

1. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений сред. проф. образования / С. А. Полиевский. - Москва : Академия, 2021. – 192 с.

3.2.2. Дополнительная литература

1. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515400 (дата обращения: 10.03.2023).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Гигиеническая характеристика водной и воздушной среды	Посещение занятий	З.07.01 У.07.01	Конспект лекции	2	2
	Контроль результатов освоения		Практическая работа	3	4
			Устный ответ	2	4
Гигиена спортивных сооружений	Посещение занятий	З.07.02 У.07.02	Конспект лекции	2	2
	Контроль результатов освоения	З. 3.3.1 У. 3.3. 1	Практическая работа	3	4
	Самостоятельная работа		Конспект самостоятельной работы	4	8
Принципы и средства закаливания	Посещение занятий	З.07.02 У.07.02	Конспект лекции	2	3
	Контроль результатов освоения	З. 3.3.1 У. 3.3. 1	Практическая работа	3	8
			Устный ответ	4	5
Основы личной гигиены	Посещение занятий	З.07.01 У.09.01	Конспект лекции	2	3
	Контроль результатов освоения	У.09.01	Практическая работа	3	8
			Устный ответ	4	6
Гигиена детей и подростков	Посещение занятий	З.07.01 У.09.01	Конспект лекции	2	4
	Контроль результатов освоения	З. 3.3.1 У. 3.3. 1	Практическая работа	5	6
	Самостоятельная работы		Конспект самостоятельной работы	2	4
Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	Посещение занятий	З.09.01 У.09.01	Конспект лекции	2	4
	Контроль результатов освоения	З. 3.3.1 У. 3.3.1	Практическая работа	5	8
Гигиенические основы спортивной тренировки	Посещение занятий	З.02.01 У.02.01	Конспект лекции	2	3
	Контроль результатов освоения	З.02.02 У.02.02	Практическая работа	5	8
	Самостоятельная работа	З.2.3.01 У.2.3.01 З.2.302 У.2.3.02	Конспект самостоятельной работы	2	6
			Всего	60	100

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Что такое гигиена?
2. История возникновения гигиены?

3. Что такое внешняя среда?
4. Цель гигиены?
5. Основные задачи гигиены?
6. Гигиенические методы воздействия.
7. Методы изучения внешней среды.
8. Развитие гигиены в России.
9. Физическое состояние человека, от чего оно зависит?
10. Что такое здоровье? Что такое здоровый образ жизни?
11. Что такое физическая культура?
12. Закон «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения».
13. Чем отличается атмосферный воздух от выдыхаемого воздуха человеком?
14. Что такое предельно допустимая концентрация (ПДК)?
15. Естественный и искусственный озон. В чём их отличия?
16. Гигиеническое значение воздуха спортивного помещения.
17. Кислород и его значение для человека.
18. Роль оксида углерода для атмосферы и человека.
19. Примеси воздуха: механические и биологические.
20. Антропотоксины, их состав.
21. Источники пыли и микроорганизмов в спортсооружениях и меры по их предупреждению.
22. Что такое микроклимат?
23. Что такое терморегуляция?
24. Какая существует связь между терморегуляцией и закаливанием?
25. Какие пути отдачи тепла организмом вы знаете?
26. Терморегуляторные механизмы организма при высокой и низкой температурах?
27. Меры профилактики переохлаждения и перегревания организма.
28. Оптимальные и допустимые метеоусловия.
29. Гигиеническое значение влажности и подвижности воздуха.
30. Радиационное тепло и его гигиеническое значение. Отрицательная и положительная радиационная температура воздуха. В чём состоит различие?
31. Точки замера микроклимата. Допустимые перепады температуры воздуха.
32. От чего зависит нормирование микроклимата?
33. От чего зависит состояние микроклимата?
34. Какие приборы для замера микроклимата вы знаете?
35. Назовите условия, при которых отдача тепла организмом блокируется.
36. Гигиеническое значение воды для организма.
37. Оздоравливающее значение воды. Народно-хозяйственное значение воды.
38. Эпидемиологическое значение воды.
39. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
40. Химический состав воды.
41. Основные этапы очистки воды.
42. Зоны санитарной охраны питьевой воды.
43. Самоочищающие способности природной воды. От чего они зависят?
44. Гигиенические требования к качеству воды плавательных бассейнов.
45. Виды плавательных бассейнов.
46. Методы обработки воды плавательных бассейнов.
47. Органолептические или физические свойства воды.
48. Химические свойства воды. Происхождение химического загрязнения воды.
49. Эпидемиологическое состояние воды.
50. Какие заболевания могут передаваться через питьевую воду?
51. Какие заболевания могут передаваться при посещении бассейна?
52. Роль искусственного освещения в жизни человека.

53. Гигиенические требования к освещению.
54. Освещение открытых и закрытых спортсооружений.
55. Меры по улучшению освещения спортсооружений.
56. Гигиенические требования к системе отопления в спортсооружениях.
57. Гигиенические требования к системе вентиляции в спортсооружениях.
58. Гигиеническое значение почвы в спортсооружениях.
59. Химический состав почвы. Физические свойства почвы. Эпидемиологическое значение почвы.
60. Меры по защите почвы от загрязнения.
61. Гигиеническое значение питания.
62. Основные нарушения пищевого статуса населения России.
63. Роль белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов и воды в состоянии здоровья человека.
64. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
65. Сгонка веса в спортивной практике.
66. Определение калорийности питания спортсменов.
67. Определение суточного расхода энергии спортсмена. Хронометражно-табличный метод определения расхода энергии.
68. Гигиенические требования, предъявляемые к учебно-воспитательному процессу в школе.
69. Гигиенические требования, предъявляемые к классным помещениям и их оборудованию, к местам занятий физической культурой в школе.
70. Гигиенические основы физического воспитания школьников. Суточный режим школьника. Особенности питания школьников.
71. Гигиена физической культуры на производстве и по месту жительства.
72. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях и в условиях смены часовых поясов. Особенности подготовки юных спортсменов.
73. Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Ступени закаливания. Принципы и виды закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви.
74. Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни.
75. Что такое неблагоприятные условия (НМУ)?
76. Что такое мониторинг (применительно к гигиене)?
77. Чем опасен этилированный бензин?
78. Преимущество кольцевых дорог?
79. Какая эпидемия считается наиболее опасной? Когда возбудитель заболевания передаётся через воду, почву или воздух и почему?
80. Особенности питания во время соревнования?

Типовые контрольные задания ил
и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:

Тесты

1. Система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды
а) система взглядов б) взаимосвязь в) анализ г) образ жизни
2. Болезненное состояние организма, связанное с недостатком витаминов…
а) гипервитаминоз б) гиповитаминоз в) витаминный голод г) недоедание

3. Часть общечеловеческой культуры, направленная на использование различного вида двигательной активности в целях поддержания и укрепления своего здоровья называется…культурой

а) образовательной б) спортивной в) физической г) духовной

4. Система потребностей, мотивов, оценочных и самооценочных критериев и правил, определяющих социально-целесообразные качества и поведение личности

а) релаксация б) справедливость в) нравственность г) рефлексия

5. Феномен ускорения темпов индивидуального развития по сравнению с предшествующими поколениями, наблюдаемый во всех странах мира …

а) ретардация б) развитие в) саморегуляция г) акселерация

6. Способность организма сохранять постоянство свойств внутренней среды называется…

а) регуляцией; б) гомеостазом; в) адаптацией г) мировоззрением

7. Размышление, самонаблюдение, самопознание, форма теоретической деятельности, направленная на осмысление своих действий…

а) аутотренинг б) релаксация в) рефлексия г) развитие

а) индивидуальное здоровье; б) здоровье населения; в) групповое здоровье г) здоровье

8. Состояние, характеризующееся напряжением механизмов физиологического гомеостаза и повышенным расходованием адаптационных резервов организма …

а) преморбидное б) донозологическое в) здоровье г) болезнь

9. Система приемов дозированного механического воздействия на тело руками специалиста или специальными аппаратами, с целью поддержания и восстановления работоспособности и здоровья человека…

а) массаж б) педикюр в) паллиатив г) патогенность

10. Здоровье человека в большей степени зависит от…

а) наследственных факторов б) работы национальной системы здравоохранения

в) образа жизни г) экологического фактора

11. Срыв механизмов психологического гомеостаза и истощение резервных возможностей организма …

а) дезадаптация б) дистресс в) болезнь г) эустресс

12. Пониженная подвижность человека вследствие уменьшения силы движения это…

а) гипоплазия б) гиппокамп в) гипердинамия г) гиподинамия

13. Современное учение о социальных, правовых и этических последствиях, связанных с применением новых биомедицинских технологий, носит название…

а) аксиология б) биоэтика в) правоведение г) ретардация

14. Состояние, возникающее при недостаточном снабжении тканей кислородом или при нарушении его использования …

а) гипоксия б) анемия в) ишемия г) гипотрофия

15. Искусственная инсеминация женщины спермой мужа или донора относится к…

а) репродуктивным технологиям; б) трансплантологии;

в) методам генной инженерии г) эвтаназии

Тематика рефератов

Не предусмотрено

Тематика контрольных работ

Не предусмотрено

Тематика курсовых работ

Не предусмотрено

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (очная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Гигиена спортивных сооружений	Изучить санитарно-гигиеническую нормативную документацию по условиям искусственного и естественного освещения для закрытых и открытых спортивных сооружений и представить их в виде конспекта или таблицы	Конспект и естественной и искусственной освещенности в спортивном зале школы 200 кв метров	2
Гигиена детей и подростков	Законспектировать какие возрастные группы выделяются в детском, подростковом и взрослом возрасте. Составить план мероприятий для укрепления здоровья в различных возрастных группах	Конспект плана мероприятий укрепления здоровья в различных возрастных группах	2
Гигиенические основы спортивной тренировки	Изучать и законспектировать по нормативной документации обязанности учителя (тренера) по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала школы.	Конспект по изученной теме и быть готовым ответить на устные вопросы по изученной теме	2
Всего			6

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (заочная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Гигиена спортивных сооружений	Изучить санитарно-гигиеническую нормативную документацию по условиям искусственного и естественного освещения для закрытых и открытых спортивных сооружений и представить их в виде конспекта или таблицы	Конспект и естественной и искусственной освещенности в спортивном зале школы 200 кв метров	8
Гигиена детей и подростков	Законспектировать какие возрастные группы выделяются в детском, подростковом и взрослом возрасте. Составить план мероприятий для укрепления здоровья в различных возрастных группах	Конспект плана мероприятий укрепления здоровья в различных возрастных группах	8

Гигиенические основы спортивной тренировки	Изучать и законспектировать по нормативной документации обязанности учителя (тренера) по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала школы.	Конспект по изученной теме и быть готовым ответить на устные вопросы по изученной теме	8
Всего			24

5.2. Использование интерактивных методов обучения

наименование разделов и тем	интерактивные методы обучения	направление программы воспитания
Предмет и задачи гигиены. Её значение в практике физического воспитания	Проблемные вопросы, Кейс-задание	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся
Гигиена спортивных сооружений	Проблемные вопросы, Кейс-задание	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся
Восстановительные средства в спорте	Проблемные вопросы, Кейс-задание	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся
Рациональное питание	Проблемные вопросы, Кейс-задание	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся
Определение суточного расхода энергии спортсмена	Проблемные вопросы, Кейс-задание	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся
Гигиена физического воспитания детей и подростков	Проблемные вопросы, Кейс-задание	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся
Гигиена физической культуры на производстве и по месту жительств	Проблемные вопросы, Кейс-задание	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся
Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	Проблемные вопросы, Кейс-задание	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся
Личная гигиена спортсмена	Проблемные вопросы, Кейс-задание	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся
Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни	Проблемные вопросы, Кейс-задание	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся
Вредные привычки – разрушители здоровья	Проблемные вопросы, Кейс-задание	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся
Гигиена половой жизни	Проблемные вопросы, Кейс-задание	Развитие интеллектуального потенциала обучающихся