

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт гражданской защиты
Кафедра физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Института гражданской защиты

В.Ю. Малкин

(подпись)

«» 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль подготовки: «Физическая реабилитация»

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) «Физическая реабилитация». – 58 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942, с изменениями и дополнениями от 26.11.2020, 08.02.2021, 19.07.2022).

СОСТАВИТЕЛЬ:

канд. филол. наук, доцент Скнарина Е.Ю.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической реабилитации «13» август 2023 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой
физической реабилитации _____ Мечетный Ю.Н.

Переутверждена: « » _____ 2023 г., протокол № _____

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты «20» август 2023 г., протокол № 8.

Председатель учебно-методической
комиссии института гражданской защиты _____ Михайлов Д.В.

© Скнарина Е.Ю., 2023 год
© ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. ДАЛЯ», 2023 год

Структура и содержание дисциплины

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности в том числе лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Задачи:

овладение студентами научными знаниями и практическими навыками комплексного применения различных гигиенических факторов для сохранения и укрепления здоровья населения страны;

формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения;

целенаправленное использование различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» входит в обязательную часть учебного плана. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания общей теории здоровья, понятийного аппарата адаптивной физической культуры; умения ориентироваться в тенденциях развития адаптивной физической культуры, навыки организации физкультурно-спортивной деятельности в АФК. Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Общая теория здоровья и адаптивной физической культуры», «Теория и организация адаптивной физической культуры», и служит основой для освоения дисциплин «Технологии ФОД», «Частные методики адаптивной физической культуры».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Демонстрирует знания о санитарно-гигиенических требованиях к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, основах оказания первой помощи при	знать: предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержание; санитарно-гигиен. требования к проведению занятий физкультурой и спортом,

	<p>неотложных состояниях и травматических повреждениях.</p> <p>ОПК-14.2. Обеспечивает технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм, проводит мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах.</p> <p>ОПК-14.3. Способен оказать первую помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях, провести инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.</p>	<p>АФК и АС; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, виды инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений; факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе спортивной деятельности; гигиенич. особенности проведения физкультурно-оздоров. занятий с лицами разных возрастных групп; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений; основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</p> <p>уметь:</p> <p>обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенич. норм (соблюдение площади на</p>
--	---	---

		<p>одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;</p> <p>осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям ф. культурой и спортом, АФК и АС; разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании сп. инвентаря; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности сп. объектов и инвентаря; выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;</p> <p>владеть:</p> <p>навыками измерения основных параметров микроклимата; использования спец. аппаратуры и инвентаря; оказания первой помощи при неотложных</p>
--	--	--

		состояниях и травм. повреждениях; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях ф. культурой и спортом, АФК и АС; ознакомления пед. работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.
ПК-1. Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере адаптивной физической культуры	ПК-1.1. Осуществляет организацию деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры. ПК-1.2. Осуществляет педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры. ПК-1.3. Способен разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.	знать: способы организации образоват. деятельности при освоении доп. общеобразов. программы в конкретных образовательных условиях в сфере АФК; нормы пед. контроля и оценивания освоения доп. общеобразов. программы в сфере АФК; уметь: разрабатывать программно-метод. обеспечение реализации доп. общеобразов. программы в сфере АФК; осуществлять текущий контроль, оценку достижений, итоговых результатов обучающихся при освоении доп. общеобразов. программы в сфере АФК; владеть: опытом организации деятельности обучающихся на основе методик в образов. процессе, применяя современные техн. средства, направленные на освоение доп. общеобразов. программы в сфере АФК; навыками проведения контроля и оценки освоения доп. общеобразов. программы в сфере АФК.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	108 (3 зач. ед)		108 (3 зач. ед)
Обязательная контактная работа (всего) в том числе:	51		12
Лекции	34		8
Семинарские занятия	-		-
Практические занятия	17		4
Лабораторные работы	-		-
Курсовая работа (курсовой проект)	-		-
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i>)	-		-
Самостоятельная работа студента (всего)	57		92
Форма аттестации	зачет		зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Гигиена как отрасль медицинской науки. Определение понятия. Объект и предмет гигиены. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Гигиена физкультурно-оздоровительной деятельности. Истоки гигиены ФОД.

Тема 2. Гигиеническое значение физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности. Современные научные представления о здоровье. Признаки индивидуального здоровья. Важнейшие элементы здоровья. Физическое воспитание и здоровье. Оздоровительная направленность физической культуры. Принцип комплексности и оздоровительный эффект (физические упражнения, их режим, применение закаливающих процедур, характер и режим питания).

Тема 3. Виды ФОД. Общая характеристика. Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Стретчинг. Бодибилдинг. Шейпинг. Фитнес. Система «Изотон». Гимнастика Цигун. Йога.

Тема 4. Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях ФОД. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Температура воздуха. Влажность воздуха. Движение воздуха. Скорость движения воздуха. Ионизация воздуха. Химический состав воздуха. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение.

Тема 5. Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях ФОД. Роль воды в жизнедеятельности человека. Последствия

употребления недоброкачественной воды. ГОСТы, вода питьевая. Понятие питьевого режима. Органолептические свойства воды (запах, вкус, цвет и прозрачность). Гигиеническое значение температуры воды. Химический состав воды. Эпидемиологическое значение воды. Показатели бактериологического загрязнения воды. Очистка и обеззараживание воды. Очистка и обеззараживание воды в полевых условиях. Хранение и разбор питьевой воды. Основные гигиенические требования к безопасности питьевой воды.

Тема 6. Гигиенические требования к условиям почвы при занятиях ФОД. Почва – один из важнейших элементов экологической системы Земли. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Комплексное определение гигиенической опасности почвенного фактора. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений

Тема 7. Гигиена закаливания. Понятие закаливания. Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Закаливание с помощью низких температур. Гигиенические нормы закаливания воздухом. Общая характеристика. Гигиенические нормы закаливания водой. Общая характеристика. Закаливание солнечным излучением.

Тема 8. Гигиенические нормы закаливания воздухом. Закаливание воздухом. Длительность воздушных ванн с обнажением по пояс в тихую пасмурную погоду (по В.Н. Сергееву). Продолжительность бега трусцой с обнаженным телом в зависимости от температуры и скорости движения воздуха, мин (по В.Н.Сергееву). Продолжительность пребывания на открытом воздухе с обнаженным телом при различных формах двигательной активности (по В.Н.Сергееву). Дозирование воздушных ванн, мин (по А.П.Лаптеву)

Тема 9. Гигиенические нормы закаливания водой. Закаливание водой. Схема применения водных закаливающих процедур (по А.П.Лаптеву). Температура воды для влажных обтираний детей (по А.П.Лаптеву). Температура воды для обливания детей (по А.П.Лаптеву). Схема применения контрастного душа (по А.П.Лаптеву). Продолжительность энергичного плавания в зависимости от температуры воды (по В.Н. Сергееву). Комплекс закаливающих процедур для школьников (по А.П.Лаптеву).

4.3. Лекции

№	Название темы	Объем часов
---	---------------	-------------

п/п		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Гигиена как отрасль медицинской науки	4		1
2.	Гигиеническое значение физического воспитания	4		1
3.	Виды ФОД. Общая характеристика.	4		1
4.	Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях ФОД	4		1
5.	Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях ФОД	4		1
6.	Гигиенические требования к условиям почвы при занятиях ФОД	4		1
7.	Гигиена закаливания	4		1
8.	Гигиенические нормы закаливания воздухом	4		1
9.	Гигиенические нормы закаливания водой	2		
Итого:		34		8

4.4. Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Гигиена как отрасль медицинской науки	2		
2.	Гигиеническое значение физического воспитания	2		
3.	Виды ФОД. Общая характеристика.	2		
4.	Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях ФОД	2		
5.	Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях ФОД	2		
6.	Гигиенические требования к условиям почвы при занятиях ФОД	2		1
7.	Гигиена закаливания	2		1
8.	Гигиенические нормы закаливания воздухом	2		1
9.	Гигиенические нормы закаливания водой	1		1
Итого:		17		4

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно-заочная форма	Заочная форма
1.	Роль отечественных ученых в разработке	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной	4		6

	важнейших положений гигиены физической культуры и физкультурно-оздоровительной деятельности (П.Ф.Лесгафт, Б.В.Гриневский, В.А.Волжинский, А.А. Минх и др.).	информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
2.	Основные направления развития научных исследований в области гигиены ФОД	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
3.	Гигиенические требования к местам проведения производственной гимнастики	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
4.	Физкультминутка на школьной перемене как элемент оздоровительной гимнастики	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6

5.	Продукты повышенной биологической ценности или специальные пищевые добавки для спортсменов	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
6.	Гигиенические основы суточного режима студента	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
7.	Гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
8.	Методика применения восстановительных гидропроцедур.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
9.	Действие шума и вибрации на организм и их профилактика.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6

		информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
10	Средства защиты от неблагоприятного воздействия электромагнитного поля	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		6
11	Гигиеническая оценка комплексного влияния на организм физических факторов окружающей среды. Теплообмен организма окружающей средой.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	4		4
12	Солнечная радиация, ее биологическое и гигиеническое значение. Значение прямой и рассеянной (диффузной) солнечной радиации.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	3		4
13	Особенности воздействия на организм человека отдельных частей солнечного	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации,	2		4

	спектра.	подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.			
14	Пути использования солнечной радиации для профилактики заболеваний и укрепления здоровья человека.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		4
15	Общее понятие о профессиональных вредностях, профессиональных заболеваниях и их классификация.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		4
16	Профзаболевания, связанные с вынужденным положением тела и перенапряжением отдельных органов и систем организма, их профилактика.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе, выступлений, докладов.	2		4
17	Профзаболевания, связанные с действием температуры, влажности, лучистой энергии и их профилактика.	Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научной информации, подготовка ответов на представленные вопросы в виде рефератов, эссе,	2		4

		выступлений, докладов.			
18	Зачет				4
Итого:			57		92

4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» не предполагаются учебным планом.

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

Практические занятия проводятся с использованием развивающих, проблемных, проектных, информационных (использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) образовательных технологий.

6. Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестовые задания;
- вопросы для обсуждения;
- разноуровневые задачи и задания;
- контрольные работы;
- практические (прикладные) задания

Промежуточная аттестации по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета (включает в себя ответы на теоретические вопросы). В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

Шкала оценивания (экзамен)	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.	зачтено

хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2009.– 256 с.

2. Быков И.В., Гансбургский А.Н., Горичева В.Д.и др. Гигиена физической культуры и спорта: учебник – Изд: СпецЛит, 2010. – 192 с.

3. Быков И.В. Гигиена физической культуры и спорта. – М.: СпецЛит. – 2010. – 192 с.

4. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

5. Гигиена и экология человека : учеб. для студентов лечебных факультетов медицинских вузов / [В.М.Глиненко и др.]. – М. : МИА, 2010.

6. Дубровский В. И. Экогигиена физической культуры и спорта / В.И.Дубровский, Ю.А.Рахманин, А.Н.Разумов. – М. : Гуманитарный изд. центр «Владос», 2008.

7. Коваль, В.И., Родионова, Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2010. – 320 с.

8. Лаптев А. П. Лекции по общей и спортивной гигиене : учеб. пособие / А.П.Лаптев, С.А.Полиевский, О.В.Григорьева. – М. : Физическая культура, 2006.

9. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие / Е.Н. Назарова. – М. : Издательский центр «Академия», 2007.

10. Основы гигиены и экологии человека : учеб.-метод. пособие / В.М.Глиненко и др. – М. : МГМСУ, 2011.

б) дополнительная литература

1. Гигиена: Учебник для вузов / Под общ. ред. Г.И. Румянцева. – М., ГЭО-ТАР-МЕД, 2001.

2. Гигиена: словарь-справочник/под. ред. В.А. Тутельяна.– М.: Высш. шк., 2006.

3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. – М., 2003.

5. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека : учеб. для студ. высш. мед. учеб. заведений / Ю.П.Пивоваров, В.В.Королик, Л.С.Зиневич ; под ред. Ю.П. Пивоварова. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2006.

6. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена : учебник / С.А.Полиевский, А.Н.Шафранская. – М. : Издательский центр «Академия», 2009.

7. 1000+1 совет о питании при занятии спортом/Авт.-сост. К.К.Альциванович. – Мн., 2004.

в) методические рекомендации:

1. Мечетный Ю.Н., Скнарина Е.Ю. Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности: учебно-методическое пособие / Ю.Н.Мечетный, Е.Ю. Скнарина. – Луганск: ГОУ ВО ЛНР «ЛГУ им. В.Даля», 2022. – 165 с.

г) интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации. – Режим доступа: URL: <https://minobrnauki.gov.ru/?&>

2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – Режим доступа: URL: <https://fgosvo.ru/>

3. Федеральный портал «Российское образование». – Режим доступа: URL: <https://edu.ru/>

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – Режим доступа: URL: <https://www.big-big.ru/besplatno/window.edu.ru.html>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

1. «Киберленинка» научная электронная библиотека. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/>.
2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Онлайн-база авторских научных публикаций в России. – Режим доступа: URL: <http://www.portalus.ru/>.
3. Научная электронная библиотека Library.Ru. – Режим доступа: URL: <http://elibrary.ru>.
4. Федеральный портал Российское образование. – Режим доступа: URL: http://www.edu.ru/index.php?page_id=242.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа: URL: <http://fcior.edu.ru/>.
6. Электронная библиотека «ЛитРес». – Режим доступа: URL: <http://biblio.litres.ru>.
7. Электронная библиотека диссертаций РГБ. – Режим доступа: URL: <http://diss.rsl.ru/>.
8. Электронная библиотека учебников. – Режим доступа: URL: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>.
9. Электронно-библиотечная система «StudMed.ru». – Режим доступа: URL: <https://www.studmed.ru> .
10. Электронно-библиотечная система «Консультант студента». – Режим доступа: URL: <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>.

Другие открытые источники

Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева. – Режим доступа: URL: <http://biblio.dahluniver.ru/>.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
---------------------------	------------------------------------	--------

Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice
Операционная система	UBUNTU 19.04	https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu
Браузер	FirefoxMozilla	http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx
Браузер	Opera	http://www.opera.com
Почтовый клиент	MozillaThunderbird	http://www.mozilla.org/ru/thunderbird
Файл-менеджер	FarManager	http://www.farmanager.com/download.php
Архиватор	7Zip	http://www.7-zip.org/
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP
Редактор PDF	PDFCreator	http://www.pdfforge.org/pdfcreator
Аудиоплеер	VLC	http://www.videolan.org/vlc/

9. Оценочные средства по дисциплине

Паспорт

оценочных средств по учебной дисциплине

«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

№ п/п	Код компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижения компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	ОПК-14.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую	ОПК-14.1. Демонстрирует знания санитарно-гигиенических требованиях проведению	<i>Тема 1.</i> <i>Гигиена как отрасль медицинской науки.</i> <i>Тема 2.</i> <i>Гигиеническое</i>	4

		<p>доврачебную помощь</p>	<p>занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, основах оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях</p>	<p><i>значение физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности.</i></p> <p>Тема 3. <i>Виды ФОД. Общая характеристика</i></p>	
			<p>ОПК-14.2. Обеспечивает технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм, проводит мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах.</p>	<p>Тема 4. <i>Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях ФОД.</i></p> <p>Тема 5. <i>Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях ФОД.</i></p> <p>Тема 6. <i>Гигиенические требования к условиям почвы при занятиях ФОД.</i></p>	
			<p>ОПК-14.3. Способен оказать первую помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях, провести инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.</p>	<p>Тема 1. <i>Гигиена как отрасль медицинской науки.</i></p> <p>Тема 2. <i>Гигиеническое значение физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности.</i></p>	

2.	ПК-1.	Способен осуществлять организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере адаптивной физической культуры	<p>ПК-1.1. Осуществляет организацию деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p>	<p>Тема 2. <i>Гигиеническое значение физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности.</i></p> <p>Тема 3. <i>Виды ФОД. Общая характеристика</i></p>	4
			<p>ПК-1.2. Осуществляет педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p>	<p>Тема 1. <i>Гигиена как отрасль медицинской науки.</i></p> <p>Тема 2. <i>Гигиеническое значение физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности.</i></p> <p>Тема 3. <i>Виды ФОД. Общая характеристика</i></p>	
			<p>ПК-1.3. Способен разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p>	<p>Тема 2. <i>Гигиеническое значение физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности.</i></p> <p>Тема 3. <i>Виды ФОД. Общая характеристика</i></p> <p><i>занятиях ФОД.</i></p> <p>Тема 7. <i>Гигиена закаливания.</i></p> <p>Тема 8. <i>Гигиенические нормы закаливания</i></p>	

				воздухом. Тема 9. Гигиенические нормы закаливания водой.	
--	--	--	--	--	--

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Код компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	ОПК-14. Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Демонстрирует знания о санитарно-гигиенических требованиях к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, основах оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях	знать: предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенич. науки и их содержание; санитарно-гигиенич. требования к проведению занятий физкультурой и спортом, АФК и АС; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-сп. деятельности; факторы микроклимата в сп. сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; санитарно-гигиенич. требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, виды инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены сп. одежды и обуви; основные методы профилакт. пищевых отравлений; факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе сп. деятельности, особен. проведения	Тема 1. Гигиена как отрасль медицинской науки. Тема 2. Гигиеническое значение физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности. Тема 3. Виды ФОД. Общая характеристика.	Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания
ОПК-14.2. Обеспечивает технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм, проводит мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах.		Тема 4. Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях ФОД. Тема 5. Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях ФОД. Тема 6. Гигиенические			

			<p>физкультурно-оздор. занятий с лицами разных возрастных групп; этиологию и признаки травм. повреждений и неотложных состояний организма;</p> <p>противопоказания и ограничения к выполнению физ. упражнений; основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травм. повреждениях; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</p> <p>правила безопасности при проведении физкультурно-спорт. праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровит. характера;</p> <p>уметь: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, сп.инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); распознавать признаки неотложных состояний и травм. повреждений; оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травм. повреждений; осуществлять контроль отсутствия мед. противопоказан. к занятиям физкультурой и спортом, АФК и АС; разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упр., при использовании сп.</p>	<p><i>требования к условиям почвы при занятиях ФОД.</i></p> <p>Тема 1. <i>Гигиена как отрасль медицинской науки.</i></p> <p>Тема 2. <i>Гигиеническое значение физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности.</i></p>	
		<p>ОПК-14.3. Способен оказать первую помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях, провести инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.</p>			<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>

			<p>инвентаря; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спорт. объектов и инвентаря; выявлять угрозы опасности внешн. и внутр. факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности;</p> <p>Владеть: навыками измерения основных параметров микроклимата; использования специальной аппаратуры и инвентаря; оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами</p>		
--	--	--	--	--	--

2.	<p>ПК-1 Способен осуществлять организацию онно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ в сфере адаптивной физической культуры</p>	<p>ПК-1.1. Осуществляет организацию деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p>	<p>охраны жизни. знать: различные способы организации образовательной деятельности при освоении доп. общеобразовательной программы в конкретных образ. условиях в сфере АФК; нормы педагогического контроля и оценивания освоения доп. общеобразов. программы в сфере АФК; уметь: разрабатывать программно-метод. обеспечение реализации доп. общеобразов. программы в сфере АФК; осуществлять текущий контроль, оценку достижений, итоговых результатов обучающихся при освоении доп. общеобразов. программы в сфере АФК; владеть: опытом организации деятельности обучающихся на основе методик в образовательном процессе, применяя совр. техн. средства, направленные на освоение доп. общеобразов. программы в сфере АФК; навыками проведения контроля и оценки освоения доп. общеобразов. программы в сфере АФК.</p>	<p>Тема 2. <i>Гигиеническое значение физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности.</i> Тема 3. <i>Виды ФОД. Общая характеристика.</i></p>	<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>
		<p>ПК-1.2. Осуществляет педагогический контроль и оценку освоения дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p>		<p>Тема 1. <i>Гигиена как отрасль медицинской науки.</i> Тема 2. <i>Гигиеническое значение физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности.</i> Тема 3. <i>Виды ФОД. Общая характеристика.</i></p>	<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>
		<p>ПК-1.3. Способен разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы в сфере адаптивной физической культуры.</p>		<p>Тема 2. <i>Гигиеническое значение физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности.</i> Тема 3. <i>Виды ФОД. Общая характеристика.</i> Тема 7. <i>Гигиена закаливания.</i> Тема 8.</p>	<p>Вопросы для обсуждения, тесты, контрольные работы, разноуровневые задачи и задания, практические задания</p>

				<i>Гигиенические нормы закаливания воздухом.</i> Тема 9. <i>Гигиенические нормы закаливания водой.</i>	
--	--	--	--	---	--

Типовые тестовые задания

Тема 1. Гигиена как отрасль медицинской науки

Выполните тестовые задания. Выберите правильный ответ(ы) из предложенных вариантов.

1. Гигиена – это:

- а) одна из старейших областей медицинских знаний,
- б) наука, цель которой – охрана здоровья и профилактика заболеваний человека,
- в) наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества,
- г) все ответы правильные.

2. Внешняя среда – это:

- а) сложный комплекс природных, социальных, бытовых, производственных и других факторов, в которых протекает жизнь, труд и отдых человека на протяжении всей его жизни,
- б) коллектив, в котором учится (работает) человек,
- в) экологическая обстановка в том регионе, где проживает человек,
- г) все ответы правильные.

3. Факторы, которые могут привести к нарушению состояния здоровья человека:

- а) резкие колебания метеорологических условий,
- б) значительное загрязнение воздуха,
- в) неблагоприятные бытовые и производственные условия,
- г) недоброкачественная вода,
- д) длительное физическое и психическое перенапряжение,
- е) недостаточный или избыточный уровень двигательной активности,
- ж) нерациональное питание,
- з) все ответы правильные.

4. Объект гигиены как науки –

- а) различные группы населения, у которых необходимо проводить профилактику различных заболеваний,

б) изучение процесса взаимодействия организма с различными факторами внешней среды,

в) изучение устойчивости организма человека к возможным неблагоприятным влияниям окружающей среды,

г) все ответы правильные.

5. Гигиенические методы – это:

а) оптимизация условий и режимов труда и отдыха,

б) рациональное питание,

в) оптимизация двигательной активности;

г) закаливание,

д) все ответы правильные.

6. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения – это:

а) методы, с помощью которых изучается гигиеническое состояние факторов внешней среды,

б) методы, позволяющие оценить реакцию организма на воздействие того или иного внешнего фактора,

в) все ответы правильные.

7. Физические методы исследования позволяют оценить:

а) уровень освещенности,

б) уровень шума,

в) уровень температуры и влажности,

г) направления и скорости движения воздуха,

д) все ответы правильные.

8. Химические методы исследования необходимы для оценки:

а) химического состава воздушной среды,

б) химического состава почвы,

в) исследования качества воды,

г) изучения биологической ценности продуктов питания,

д) все ответы правильные.

9. Бактериологические методы исследования используются для оценки:

а) бактериальной обсемененности воздуха, воды, почвы, пищевых продуктов и других объектов, которые могут служить источником или переносчиком возбудителей инфекционных заболеваний,

б) действия различных химических веществ на организм человека и установления их предельно допустимых концентраций (ПДК) в воде, воздухе, почве,

в) наиболее ранних неблагоприятных функциональных изменений в организме человека, которые возникают при воздействии на него различных факторов внешней среды,

г) все ответы правильные.

10. Гигиена как отрасль медицинской науки состоит из таких отраслей:

а) гигиены питания,

б) гигиены окружающей среды,

в) гигиены детей и подростков,

г) гигиены труда,

д) радиационной гигиены,

е) военной гигиены,

ж) социальной гигиены,

з) гигиены физической культуры и спорта,

и) все ответы правильные.

Тема 2. Гигиеническое значение физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности

Выполните тестовые задания. Выберите правильный ответ(ы) из предложенных вариантов.

1. В оценке здоровья выделяют:

а) социальный признак как мера трудоспособности, социальной активности, активного преобразующего деятельного отношения человека к миру,

б) личностный признак как здоровьесберегающая стратегия индивидуальной жизни человека, степень господства его над собой и обстоятельствами жизни.

в) все ответы правильные.

2. Признаки индивидуального здоровья – это:

а) оптимальная реакция организма на условия жизнедеятельности на всех уровнях его организации,

б) динамическое равновесие организма в целом, его отдельных функциональных адаптивных систем с внешней средой,

в) способность человека полноценно выполнять основные социальные функции,

г) способность организма человека приспосабливаться, адаптироваться,

д) к постоянно меняющимся условиям существования, поддерживать постоянство своей внутренней среды (гомеостаз), обеспечивать нормальную и разностороннюю жизнедеятельность,

е) отсутствие болезней, болезненных состояний либо болезненных изменений в организме, т.е. оптимальное функционирование организма без признаков заболеваний или каких-либо функциональных нарушений,

ж) полное нравственное, физическое, психическое и социальное благополучие человека,

з) все ответы правильные.

3. Основные пути повышения общей неспецифической устойчивости организма, в том числе к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов:

а) повышение в процессе физического воспитания неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды,

б) коррекция процессов биологического роста и развития,

в) совершенствование механизмов терморегуляции и закаливание организма,

г) все ответы правильные.

4. Факторы, влияющие на здоровье человека:

а) генетические,

б) состояние окружающей среды,

в) медицинское обеспечение,

г) условия и образ жизни,

д) все ответы правильные.

5. Здоровый образ жизни – это:

а) оптимальный двигательный режим и закаливание,

б) оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек,

в) отсутствие вредных привычек,

г) рациональное питание,

д) все ответы правильные.

6. Для повышения функционального уровня и коррекции функциональных отклонений организма в процессе физического воспитания необходимы:

а) рост неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды в процессе физического воспитания,

б) стимулирование процессов роста и гармоничное развитие,

в) совершенствование терморегуляции и закаливание организма,

г) все ответы правильные.

7. Как одно из важнейших методологических положений физической культуры принцип оздоровительной направленности обязывает:

а) при выборе средств, форм и методов физического воспитания исходить прежде всего из их возможной оздоровительной эффективности,

б) планировать и регулировать функциональные физические нагрузки в процессе выполнения физических упражнений в соответствии с закономерностями возрастно-полового развития, их функциональными особенностями и возможностями,

в) нет правильных ответов,

г) все ответы правильные.

8. Принцип комплексности заключается:

а) в том, что наибольший оздоровительный эффект занятий физической культурой и физкультурно-оздоровительной деятельностью возможен только при применении широкого комплекса средств,

б) в том, что наибольший оздоровительный эффект занятий физической культурой и физкультурно-оздоровительной деятельностью возможен при грамотном сочетании физических упражнений, их режима, применения закаливающих процедур, характера и режима питания,

в) все ответы правильные.

9. Гигиенический режим занятий – это:

а) систематичность, регулярность, разносторонность и постепенное увеличение физических нагрузок,

б) при перерывах в занятиях и тренировках необходимо начинать с более легких нагрузок по сравнению с теми, которые применялись до перерыва,

в) напряженные упражнения должны чередоваться с легкими, с упражнениями на расслабление,

г) нагрузки на различные мышечные группы также необходимо чередовать на разных этапах тренировки или занятий,

д) все ответы правильные.

10. Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений:

а) не связана с режимом тренировок,

б) пропорциональна (в определенных физиологических границах) объему и интенсивности физических нагрузок,

в) нет правильных ответов.

Тема 3. Виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Общая характеристика

Выполните тестовые задания. Выберите правильный ответ(ы) из предложенных вариантов.

1. Традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению.

- а) пилатес,
- б) аквааэробика,
- в) ритмическая гимнастика,
- г) йога,
- д) фитнес.

2. Ритмическая гимнастика включает:

- а) движения отдельными частями тела: сгибания и разгибания, повороты и вращения (с большими или меньшими напряжениями), махи;
- б) разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;
- в) элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;
- г) танцевально-хореографические элементы,
- д) все ответы правильные.

3. Система гимнастических, танцевальных и других упражнений циклического характера, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом, направленных на развитие аэробных возможностей энергообеспечения двигательной активности:

- а) шейпинг,
- б) аэробика,
- в) пилатес,
- г) ритмическая гимнастика,
- д) йога,
- е) фитнес.

4. Эффективный вид оздоровительной аэробики, занятия которой предполагают использование специальной степ-платформы с регулируемой высотой (15, 20 и 25 см), это:

- а) степ-аэробика,
- б) тераэробика,
- в) фитбол-аэробика,
- г) памп-аэробика,
- д) нет правильных ответов.

5. Оздоровительная аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера, это:

- а) степ-аэробика,
- б) тераэробика,
- в) фитбол-аэробика,
- г) памп-аэробика,

д) нет правильных ответов.

6. Атлетическое направление оздоровительной аэробики с использованием штанги весом от 2 до 20 кг, а вместо обычных танцевальных упражнений применяются различные жимы, приседания, наклоны под музыку, это:

- а) степ-аэробика,
- б) тераэробика,
- в) фитбол-аэробика,
- г) памп-аэробика,
- д) нет правильных ответов.

7. Оздоровительная аэробика в воде, часто с использованием специально разработанных для этого различных предметов, это:

- а) аквааэробика,
- б) гидроаэробика,
- в) тераэробика,
- г) фитбол-аэробика,
- д) памп-аэробика,
- е) нет правильных ответов.

8. Упражнения на растяжку и гибкость, т.е. это оздоровительная растягивающая гимнастика, это:

- а) стретчинг,
- б) пилатес,
- в) аквааэробика,
- г) ритмическая гимнастика,
- д) йога,
- е) фитнес.

9. Силовая гимнастика, это:

- а) стретчинг,
- б) бодибилдинг,
- в) пилатес,
- г) йога,
- д) фитнес.

10. Комплексная рекреационно-оздоровительная система, основанная на последних достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицины, психологии, это:

- а) шейпинг,
- б) стретчинг,
- в) бодибилдинг,
- г) пилатес,

- д) йога,
- е) фитнес.

Тема 4. Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью

Выполните тестовые задания. Выберите правильный ответ(ы) из предложенных вариантов.

1. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды:

- а) физические свойства и химический состав воздуха,
- б) наличие или отсутствие различных механических примесей в воздухе,
- в) уровень бактериального загрязнения воздуха,
- г) физические свойства воздуха, химический состав воздуха, наличие или отсутствие различных механических примесей, уровень бактериального загрязнения,

д) все ответы правильные.

2. Физические свойства воздуха, это:

- а) температура и влажность воздуха,
- б) температура и уровень солнечной радиации,
- в) скорость движения воздуха и атмосферное давление,
- г) наличие или отсутствие различных механических примесей,
- д) наличие или отсутствие химических загрязнителей,
- е) температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, электрическое состояние, уровень ионизирующей радиации,

ж) все ответы правильные.

3. Химический состав воздуха – это:

- а) уровень солнечной радиации,
- б) наличие или отсутствие микроорганизмов,
- в) концентрация и соотношение химических постоянных составляющих,

г) наличие или отсутствие химических загрязнителей (посторонних газов, уровень ионизации),

д) концентрация и соотношение химических постоянных составляющих, наличие или отсутствие химических загрязнителей – посторонних газов, уровень ионизации),

е) все ответы правильные.

4. В основе физической терморегуляции теплового баланса организма лежат различные механизмы теплоотдачи. Основные из них:

а) излучение тепла с поверхности тела к более холодным окружающим предметам,

б) конвекция – нагревание воздуха, прилегающего к поверхности тела человека,

в) испарение влаги с кожи и слизистых оболочек дыхательных путей,

г) все ответы правильные.

5. Что происходит с организмом человека при длительном пребывании в условиях высокой температуры:

а) повышаются температура тела,

б) ЧСС изменяется,

в) повышается или снижается артериальное давление,

г) нарушаются обменные процессы, особенно водно-солевой,

д) нарушается функциональное состояние органов желудочно-кишечного тракта,

е) значительно снижается умственная и физическая работоспособность,

ж) все ответы правильные.

6. Выполнение физических упражнений в условиях высокой температуры воздуха приводит к:

а) нарушению функционального состояния центральной нервной системы занимающихся,

б) ухудшаются концентрация и устойчивость внимания;

в) нарушается зрительно-моторная координация,

г) снижается скорость зрительно-моторной реакции;

д) снижается подвижность основных нервных процессов в коре головного мозга.

е) повышению уровня спортивного травматизма,

ж) все ответы правильные.

7. Физические упражнения при пониженных температурах вызывает:

а) ухудшение эластичности мышц,

б) ухудшение сократительной способности мышц и связок,

в) ухудшение эластичности и сократительной способности мышц и связок, что является одной из причин травматических повреждений опорно-двигательного аппарата,

г) все ответы правильные.

8. Основные показатели влажности воздуха:

а) абсолютная и относительная влажность,

б) абсолютная, относительная и максимальная влажность,

в) абсолютная, относительная, максимальная влажность и дефицит насыщения,

г) все ответы правильные.

9. Абсолютное количество водяных паров, находящихся в 1 м³ воздуха в конкретное время при конкретной температуре, это:

- а) абсолютная влажность,
- б) относительная влажность,
- в) максимальная влажность,
- г) нет правильных ответов.

10. Отношение абсолютной влажности воздуха к максимальной (%), это:

- а) абсолютная влажность,
- б) относительная влажность,
- в) максимальная влажность,
- г) нет правильных ответов.

Тема 5. Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью

Выполните тестовые задания. Выберите правильный ответ(ы) из предложенных вариантов.

1. Каким требованиям должна отвечать питьевая вода по ГОСТу:

- а) обладать определенными органолептическими свойствами,
- б) иметь определенную температуру и обладать освежающим действием,
- в) иметь определенный постоянный химический состав,
- г) не содержать патогенных бактерий, яиц и личинок гельминтов,
- д) все ответы правильные.

2. Что включает в себя понятие «органолептические свойства воды»:

- а) вода должна быть прозрачной и бесцветной,
- б) вода должна быть прозрачной, бесцветной, без посторонних запахов,
- в) вода должна быть прозрачной, бесцветной, без посторонних запахов и привкуса,
- г) вода должна быть свободной от ядовитых веществ и радиоактивных загрязнений,
- д) вода должна обладать освежающим действием,
- е) те свойства, которые могут быть определены органами чувств человека,
- ж) все ответы правильные.

3. Что предполагает собой формулировка «вода должна иметь определенный постоянный химический состав»:

а) не содержать избытка солей, способных оказать вредное влияние на здоровье,

б) быть свободной от ядовитых веществ,

в) быть свободной от радиоактивных загрязнений,

г) не содержать патогенных бактерий,

д) не содержать яиц и личинок гельминтов,

е) все ответы правильные.

4. Способность воды пропускать свет и делать видимыми предметы, находящиеся на определенной глубине, это:

а) чистота воды,

б) прозрачность воды,

в) цвет воды,

г) нет правильных ответов.

5. Совершенно бесцветная вода встречается редко, например, в подземных водоносных слоях. В открытых водоемах вода обычно имеет тот или иной оттенок. О чем свидетельствует желтоватый оттенок воды?

а) о наличии в воде солей железа или гуминовых веществ, образующихся в процессе гниения или разложения растительных остатков,

б) свидетельствует о микроводорослях,

в) все ответы правильные.

6. Чистая питьевая вода не должна иметь никакого запаха. На что может указывать запах воды?

а) на присутствие в воде продуктов биологического распада растительных или животных организмов,

б) на присутствие в воде либо каких-либо химических соединений,

в) на возможное загрязнение воды промышленными сточными водами,

г) на избыточную концентрацию остаточного хлора, используемого для обеззараживания питьевой воды и воды в плавательных бассейнах,

д) все ответы правильные.

7. От чего зависит вкус воды?

а) от ее минерального состава,

б) от ее температуры,

в) от концентрации растворенных в воде газов (кислорода и углекислого газа),

г) все ответы правильные.

8. В чем мы ощущаем неудобство от жесткой воды?

а) в жесткой воде плохо развариваются овощи,

б) в жесткой воде плохо разваривается мясо,

в) в жесткой воде плохо происходит пенообразование,

г) нерастворимые соединения оседают на волосах и затрудняют процесс мытья,

д) все ответы правильные.

9. Показатели бактериологического загрязнения воды, это:

а) микробное число воды,

б) титр кишечной палочки,

в) индекс кишечной палочки,

г) все ответы правильные.

10. Наименьший объем воды, в котором обнаруживается одна кишечная палочка, это:

а) титр кишечной палочки

б) индекс кишечной палочки

в) микробное число воды

г) нет правильных ответов.

Тема 6. Гигиенические требования к условиям почвы при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью

Выполните тестовые задания. Выберите правильный ответ(ы) из предложенных вариантов.

1. Почва – это:

а) один из важнейших гигиенических факторов,

б) один из важнейших элементов экологической системы Земли,

в) один из элементов биосферы,

г) природное образование, состоящее из генетически связанных между собой горизонтов, формирующихся в результате преобразования поверхностных слоев земной коры под воздействием воды, воздуха и живых организмов,

д) все ответы правильные.

2. Способность почвы в большей или меньшей мере пропускать воздух, это:

а) влагоемкость почвы,

б) самоочищение почвы,

в) воздухопроницаемость почвы,

г) нет правильных ответов.

3. Количество влаги, которое может быть поглощено единицей объема почвы, это:

а) влагоемкость почвы,

б) самоочищение почвы,

в) воздухопроницаемость почвы,

г) нет правильных ответов.

4. Способность почвы превращать опасные в эпидемиологическом отношении органические вещества в неорганические – минеральные соли и газы, это:

- а) влагоемкость почвы,
- б) самоочищение почвы,
- в) воздухопроницаемость почвы,
- г) нет правильных ответов.

5. В целях профилактики даже при небольших повреждениях, царапинах и ссадинах, загрязненных почвой и пылью, необходимо:

- а) промыть место раны проточной водой,
- б) промыть место раны водой с мылом,
- в) обработать рану антисептиком,
- г) ввести противостолбнячную сыворотку,
- д) все ответы правильные.

6. При выборе участков для строительства открытых спортивных сооружений, необходимо:

а) учитывать бактериальную загрязненность почвы в населенных пунктах,

б) при необходимости удалять поверхностный слой почвы и заменять его новым, удовлетворяющим не только спортивно-техническим, но и санитарно-эпидемиологическим требованиям.

в) запретить отводить под спортивные площадки места, которые использовались ранее для содержания скота (в сельских регионах),

г) все ответы правильные.

7. При выборе места строительства спортивного сооружения необходимо руководствоваться основными гигиеническими требованиями, предъявляемыми к почве спортивного участка:

а) участок не должен быть затопляем дождевыми или талыми водами,

б) почва должна быть сухой,

в) грунтовые воды должны находиться на глубине не менее 0,7 м,

г) для строительства спортивных сооружений наиболее предпочтительна крупнозернистая почва,

д) почва должна быть эпидемически и токсикологически безопасной,

е) все ответы правильные.

8. Ядохимикаты, применяемые для повышения урожайности, – в большинстве случаев сильнодействующие токсические вещества. Как проявляется их отрицательное действие на организм человека?

а) при непосредственном контакте с ними в процессе работы,

б) в результате их накопления в почве и проникновения из нее в подземные воды,

в) проникновение в организм человека с продуктами растительного и животного происхождения,

г) все ответы правильные.

9. Для занятий физической культурой и спортом имеют важное значение:

а) механические, физические и химические свойства почвы,

б) химические свойства почвы,

в) физические свойства почвы,

г) нет правильного ответа.

10. Большое влияние на состояние здоровья человека и лиц, занимающихся спортом и физической культурой, оказывает:

а) водный, тепловой и воздушный режимы почвы,

б) водный и воздушный режимы почвы,

в) тепловой и воздушный режимы почвы,

г) водный и тепловой режимы почвы,

д) нет правильного ответа.

Тема 7. Гигиена закаливания

Выполните тестовые задания. Выберите правильный ответ(ы) из предложенных вариантов.

1. Закаливание – это:

а) одно из наиболее мощных и эффективных оздоровительных средств физического воспитания.

б) процесс, который позволяет не только сохранить и укрепить здоровье, но и повысить работоспособность.

в) повышение устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам окружающей среды

г) повышение адаптации организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов (холод, тепло, солнечная радиация) вследствие применения комплекса систематизированных и целенаправленных мероприятий,

д) все ответы правильные.

2. С какой целью организуется закаливание:

а) с профессиональной (производственной) целью (подготовка к работе в определенных климатических условиях на севере, юге, в горах);

б) с целью общего укрепления здоровья;

в) повышения умственной и физической работоспособности;

г) повышения устойчивости организма человека к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

д) все ответы правильные

3. Что происходит в организме человека при низких температурах?

а) перераспределение тока крови между кожей и внутренними органами,

б) усиливаются механизмы теплопродукции, одновременно уменьшается диаметр сосудов кожи, перераспределение тока крови между кожей и внутренними органами,

в) уменьшается диаметр сосудов кожи,

г) усиливаются механизмы теплопродукции,

д) нет правильного ответа.

4. Какова роль закаливания холодом?

а) закаливание холодом укрепляет здоровье,

б) закаливание холодом повышает умственную и физическую работоспособность,

в) закаливание холодом повышает устойчивость организма человека к заболеваниям,

г) закаливание холодом позволяет быстрее адаптироваться к тренировочным нагрузкам,

д) закаливание холодом уменьшается опасность неблагоприятного влияния на организм физических и психических перенапряжений,

е) закаливание холодом уменьшается риск снижения иммунной защиты,

ж) все ответы правильные.

5. Какие могут быть виды закаливающего фактора?

а) воздух,

б) вода,

в) солнце,

г) все ответы правильные.

6. От чего зависит результат закаливания?

а) зависит от вида закаливающего фактора, способа его применения, двигательной активности в этот период, интенсивности и длительности процедур, уровня закаленности,

б) зависит от уровня закаленности,

в) зависит от интенсивности и длительности процедур,

г) зависит от вида закаливающего фактора и способа его применения,

д) нет правильного ответа.

7. Какие могут быть способы применения закаливающего фактора?

- а) обтирание,
- б) купание,
- в) душ,
- г) плавание,
- д) все ответы правильные

8. Назовите принципы закаливания:

- а) принцип комплексности, принцип систематичности, принцип постепенности, принцип оптимальности дозирования процедур,
- б) принцип комплексности, принцип систематичности, принцип постепенности, принцип наглядности,
- в) принцип комплексности, принцип систематичности, принцип национальной принадлежности, принцип оптимальности дозирования процедур,
- г) принцип комплексности, принцип лидерства, принцип постепенности, принцип оптимальности дозирования процедур,
- д) нет правильного ответа.

9. В реакции организма на действие температурного раздражителя (воздушная или водная процедура) выделяют:

- а) три фазы,
- б) две фазы,
- в) четыре фазы,
- г) четыре фазы и дополнительная пятая,
- д) нет правильного ответа.

10. Что происходит в первой фазе реакции организма на действие температурного раздражителя (при вдыхании холодного воздуха)?

- а) в коже и слизистых верхних дыхательных путей происходит спазм мелких артерий (артериол),
- б) снижаются кровоснабжение и температура кожи, благодаря чему уменьшается отдача тепла,
- в) это пусковой механизм для развития второй фазы,
- г) все ответы правильные.

Тема 8. Гигиенические нормы закаливания воздухом

Выполните тестовые задания. Выберите правильный ответ(ы) из предложенных вариантов.

1. Важной и исключительной особенностью воздушных процедур как закаливающего средства является:

- а) то, что воздух – это среда, постоянно окружающая человека,
- б) то, что воздушные процедуры доступны людям различного возраста,

в) то, что воздушные процедуры широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями,

г) все ответы правильные.

2. Пребывание на свежем воздухе:

а) способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем,

б) способствует улучшению процессов пищеварения,

в) совершенствует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

г) изменяет морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина),

д) улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести,

е) все ответы правильные.

3. Закаливающий эффект воздуха на организм обеспечивает:

а) температура и влажность воздуха,

б) направление и скорость движения воздуха,

в) химический состав воздуха,

г) все ответы правильные.

4. По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн:

а) горячие, теплые, индифферентные, прохладные, умеренно холодные, холодные, очень холодные,

б) горячие, теплые, холодные, очень холодные,

в) горячие, прохладные, холодные,

г) очень горячие, горячие, холодные, очень холодные,

д) все ответы правильные.

5. По температурным ощущениям различают несколько видов воздушных ванн. Горячие воздушные ванны – это:

а) выше 35С

б) выше 30С,

в) выше 22С,

г) нет правильного ответа.

6. По температурным ощущениям различают несколько видов воздушных ванн. Индифферентные воздушные ванны – это:

а) выше 35С

б) выше 30С,

в) выше 22С,

г) 21–22С,

д) нет правильного ответа.

7. По температурным ощущениям различают несколько видов воздушных ванн. Очень холодные воздушные ванны – это:

- а) свыше 35С
- б) свыше 30С,
- в) свыше 22С,
- г) 21–22С,
- д) нет правильного ответа.

8. Каким образом происходит дозировка воздушных ванн?

а) постепенным снижением температуры воздуха,
б) увеличением продолжительности процедуры при той же температуре,

в) постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре,

- г) нет правильного ответа.

9. Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред. О каком вреде идет речь?

- а) ожоги,
- б) тепловой удар,
- в) солнечный удар,
- г) все ответы правильные.

10. Прогулки на воздухе рассматривают как воздушные процедуры с целью закаливания. Какие принципы важно при этом соблюдать?

- а) прогулки проводятся в любое время года независимо от погоды,
- б) длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста,
- в) увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно,
- г) пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями: зимой – катанием на коньках, лыжах, а летом – игрой в мяч и другими подвижными играми,
- д) все ответы правильные.

Тема 9. Гигиенические нормы закаливания водой

Выполните тестовые задания. Выберите правильный ответ(ы) из предложенных вариантов.

1. Описана реакция организма человека на понижение температуры воды: повышенный спазм сосудов кожи, при более глубоком охлаждении – и подкожно-жировой клетчатки. О какой фазе реакции организма идет речь?

- а) первая фаза,

- б) вторая фаза,
- в) третья фаза,
- г) четвертая фаза,
- д) нет правильного ответа.

2. Описана реакция организма человека на понижение температуры воды: кожа становится красной, снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки с высвобождением биологически активных веществ, в том числе с интерфероподобными свойствами. О какой фазе реакции организма идет речь?

- а) первая фаза,
- б) вторая фаза,
- в) третья фаза,
- г) четвертая фаза,
- д) нет правильного ответа.

3. Описана реакция организма человека на понижение температуры воды: истощаются приспособительные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб. О какой фазе реакции организма идет речь?

- а) первая фаза,
- б) вторая фаза,
- в) третья фаза,
- г) четвертая фаза,
- д) нет правильного ответа.

4. Существует несколько отдельных способов закаливания водой.

Назовите их:

- а) обтирание и обливание,
- б) обтирание и душ,
- в) ныряние в прорубь,
- г) обтирание, обливание, душ, местные водные процедуры, зимние купания, закаливание парной,
- д) баня и сауна,
- е) все ответы правильные.

5. В чем особенность обтирания как закаливающей процедуры?

- а) это начальный этап закаливания водой,
- б) это самая нежная из всех водных процедур,
- в) его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого,
- г) его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой,

д) все ответы правильные.

6. Как правильно проводят обтирание в качестве закаливающей процедуры?

а) в произвольном порядке, но все тело и очень тщательно,

б) обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности),

в) обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной тела (живот, поясница, нижние конечности),

г) конечности растирают от пальцев к телу,

д) туловище растирают круговыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам,

е) нет правильного ответа.

7. Воду какой температуры необходимо использовать для обтирания?

а) вначале прохладную воду (20–24 С), а затем постепенно переходят к холодной (ниже 16 С),

б) вначале теплую комфортную воду, а затем постепенно переходят к холодной (ниже 16 С),

в) горячую воду, а затем постепенно переходят к холодной (ниже 16 С),

г) нет конкретных норм, все очень индивидуально,

д) нет правильного ответа.

8. Обливание как процедура закаливания бывает местное и общее. Что понимают под «местным обливанием»?

а) обливание ног

б) обливание рук и ног

в) обливание любой части тела, по выбору

г) нет правильного ответа

9. Для закаливания рекомендуется наряду с общими процедурами, применять и местные водные процедуры. Что из указанных процедур относится к закаливающим местным водным процедурам?

а) обмывание стоп холодной водой,

б) обмывание стоп и полоскание горла холодной водой,

в) мытье рук с мылом холодной водой,

г) мытье головы холодной водой,

д) нет правильного ответа.

10. Закаливание в парной – один из видов закаливания. Баня является:

а) гигиеническим средством,

- б) лечебным средством,
- в) закаливающим средством,
- г) все ответы правильные.

Ключи к тестовым заданиям

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
тема 1	г	а	з	а	д	в	д	д	а	и
тема 2	в	з	г	д	б	г	а,б	в	д	б
тема 3	в	д	б	а	в	г	а,б	а	б	а
тема 4	г	е	д	г	ж	ж	в	в	а	б
тема 5	д	в,е	е	б	а	д	г	д	г	а
тема 6	д	в	а	б	г	г	е	г	а	а
тема 7	д	д	б	ж	г	а	д	а	а	г
тема 8	г	е	г	а	б	г	д	в	г	д
тема 9	а	б	в	г	д	в,г,д	а	а	б	г

Методические рекомендации:

При использовании формы текущего контроля «Тестирование» студентам могут предлагаться задания на бумажном носителе.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Тесты выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% тестов)
4	Тесты выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% тестов)
3	Тесты выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% тестов)
2	Тесты выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50% тестов)

Вопросы для обсуждения

1. Признаки индивидуального здоровья.
2. Важнейшие элементы здоровья.
3. Физическое воспитание как неотъемлемая часть общего воспитания личности.
4. Принцип комплексности и оздоровительный эффект (физические упражнения, их режим, применение закаливающих процедур, характер и режим питания).
5. Виды физкультурно-оздоровительной деятельности.
6. Ритмическая гимнастика как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.

7. Оздоровительная аэробика как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
8. Стретчинг как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
9. Бодибилдинг как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
10. Шейпинг как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
11. Фитнес как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
12. Система «Изотон» как физкультурно-оздоровительная деятельность.
13. Китайские оздоровительные гимнастики
14. Йога как физкультурно-оздоровительная деятельность.
15. Роль воды в жизнедеятельности человека.
16. Эпидемиологическое значение воды.
17. Почва — один из важнейших элементов экологической системы Земли.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«вопросы для обсуждения»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Обсуждение вопроса представлено на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Обсуждение вопроса представлено на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Обсуждение вопроса представлено на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Обсуждение вопроса представлено на неудовлетворительном уровне или не представлено (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

Разноуровневые задачи и задания

Тема 1. Гигиена как отрасль медицинской науки

1. Подготовить презентацию на тему «В чем состоит вклад П.Ф.Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России?»

2. Заполните таблицу «Методы гигиенических исследований»

Название метода	Суть метода

Тема 2. Гигиеническое значение физического воспитания и физкультурно-оздоровительной деятельности

1. Подготовить презентацию на тему «Понятие индивидуального здоровья».

2. В тетрадях для практических занятий заполните таблицу «Гигиенические принципы организации физкультурно-оздоровительной деятельности»

Гигиенические принципы организации физкультурно-оздоровительной деятельности	
Суть принципа	Характеристика
Обеспечение оптимального двигательного режима	
Систематичность занятий	
Комплексность	
Дифференцированный подход	
Создание благоприятных условий внешней среды	

Тема 3. Виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Заполните таблицу

Виды ФОД	Характеристика

Тема 4. Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью

1. Подготовить презентацию на тему «В чем состоит физиологическое значение воздуха для человека?»

2. Укажите основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды. Результаты вашей работы оформите в форме таблицы.

3. Укажите основные механические примеси воздуха и сформулируйте их гигиеническое значение при занятиях ФОД.

Тема 5. Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью

1. Подготовьте презентацию на одну из предложенных тем: «Роль воды в жизнедеятельности человека», «Гигиенические требования к питьевой воде», «Органолептические свойства воды».

2. По четвертому пункту лекции составьте терминологический словарь и оформите его в тетради для практических занятий.

Тема 6. Гигиенические требования к условиям почвы при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью

1. Выпишите из словарей и энциклопедических источников определение понятия «почва» (в гигиене, в экологии, в географии). Проведите сравнительный анализ. Свои рассуждения оформите в виде схемы

2. Выберите для анализа один из видов оздоровительной физической культуры и подумайте, какие гигиенические требования предъявляются к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений для данного вида ФОД. Записи оформите в тетради для практических занятий.

Тема 7. Гигиена закаливания

1. Укажите физиологические основы закаливания.
2. Охарактеризуйте три фазы в реакции организма на действие температурного раздражителя (воздушная или водная процедура).
3. Используя интернет-источники, составьте программу закаливания для начинающих.

Тема 8. Гигиенические нормы закаливания воздухом

1. Изучить эффективность сочетания воздушных ванн с одновременным выполнением физических упражнений (по В.Н. Сергееву). Записи оформить в тетради для практических работ в табличной форме. В таблице необходимо отобразить следующие параметры: состояние покоя, ходьба по равнине 4 км/ч, ходьба по равнине 6 км/ч, подъем в гору (15°) со скоростью 2,5 км/ч.

2. Проанализируйте данную таблицу «Продолжительность бега трусцой с обнаженным телом в зависимости от температуры и скорости движения воздуха, мин (по В. Н. Сергееву)». Выводы запишите в тетрадь для практических занятий.

Температура воздуха, °С	Закаленные		Малопривычные к холоду	
	В тихую погоду	Скорость ветра 3-5 м/с	В тихую погоду	Скорость ветра 3-5 м/с
-5...-10	15-40	10-30	Не проводится	Опасно
0 ...-4	20-60	15-45	10-20	Не проводится
-1... -5	30-100	20-60	15-20	Не проводится
-6...-10	40-120	30-90	20-45	10-20
-11...-15	60-150	40-100	30-60	15-30

Тема 9. Гигиенические нормы закаливания водой

1. Проанализируйте данную таблицу «Схема применения контрастного душа (по А.П.Лаптеву)». Выводы запишите в тетрадь для практических занятий.

Дни	Теплый душ, °С	Продолжительность процедуры, с	Прохладный душ, °С	Продолжительность процедуры, с	Количество сменяемых (горячих – холодных) процедур

Начальный режим					
1-3-й	37-34	90	30-28	120	3-4
4-6-й	37-34	90	27-26	120	3-4
7-10-й	38-39	90	26-25	120	3-4
11-15-й	38-39	90	25-24	120	3-4
16-20-й	40	90-60	24-23	100-80	4-5
Оптимальный режим					
21-25-й	40	90-60	23-22	100-80	4-5
26-30-й	40	90-60	22-21	100-80	4-5
31-35-й	41-40	75-60	21-20	80	4-5
36-40-й	41-40	60	20-19	80	4-5
41-45-й	41-40	60	19-18	70	5-6
Специальный режим					
46-50-й	41-40	60	17-16	70	5-6
51-55-й	41-40	60	15-14	60	5-6
56-60-й	42-41	45	13-12	45	7-8

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать собственное обоснованное мнение по проблемам и возможным путям их решения в данной дисциплине

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «разноуровневые задания и задачи»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерии оценивания
5	Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями
4	Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы
3	Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач
2	Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала

Выполнение контрольной работы

Варианты контрольных работ

Вариант № 1.

1. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

2. Гигиеническое обеспечение занятий ритмической гимнастикой.

3. Личная гигиена на занятиях по фитнесу.

Вариант № 2.

1. Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.

2. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной аэробикой.

3. Личная гигиена на занятиях по шейпингу.

Вариант № 3.

1. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.

2. Уход за телом.

3. Гигиеническое обеспечение занятий йогой.

Вариант № 4.

1. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

2. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях по стретчингу.

3. Гигиенические требования к пище (общая характеристика).

Вариант № 5.

1. Гигиенические требования к спортивному инвентарю.

2. Правила личной гигиены.

3. Гигиеническое обеспечение занятий по бодибилдингу.

Вариант № 6.

1. Гигиенические основы режима труда, спортивно-оздоровительной деятельности и отдыха.

2. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.

3. Гигиеническое обеспечение занятий ритмической гимнастикой.

Вариант № 7.

1. Гигиенические требования ко сну. Профилактика бессонницы.

2. Гигиенические требования к спортивной одежде.

3. Гигиенические требования к месту проведения занятий по оздоровительной аэробике.

Вариант № 8.

1. Гигиенические правила применения различных водных процедур.

2. Личная гигиена на занятиях ритмической гимнастикой.

3. Гигиенические требования к месту проведения занятий по фитнесу.

Вариант № 9.

1. Гигиенические требования к спортивной обуви.

2. Гигиенические требования к содержанию и нормированию физических нагрузок на занятиях по оздоровительной аэробике.

3. Гигиенические требования к месту проведения занятий по шейпингу.

Вариант № 10.

1. Питание как один из основных гигиенических факторов внешней среды, непрерывно воздействующих на организм.

2. Личная гигиена на занятиях по йоге.

3. Гигиенические требования к содержанию и нормированию физических нагрузок на занятиях по стретчингу.

Вариант № 11.

1. Энерготраты при занятиях ФОД.

2. Гигиеническое обеспечение занятий ритмической гимнастикой.

3. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях оздоровительной аэробикой.

Вариант № 12.

1. Общие гигиенические требования к режиму питания.

2. Гигиеническое обеспечение занятий по фитнесу.

3. Гигиенические требования к содержанию и нормированию физических нагрузок на занятиях по шейпингу.

Вариант № 13.

1. Режим питания при занятиях ФОД.

2. Гигиенические требования к одежде на занятиях по йоге.

3. Гигиенические требования к месту проведения занятий по бодибилдингу.

Вариант № 14.

1. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.

2. Личная гигиена на занятиях по стретчингу.

3. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях по бодибилдингу.

Вариант № 15.

1. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии.

2. Личная гигиена на занятиях по бодибилдингу.

3. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях по фитнесу.

Вариант № 16.

1. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.

2. Гигиенические требования к месту проведения занятий по йоге.
3. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях по шейпингу.

Вариант № 17.

1. Гигиенические требования к содержанию и нормированию физических нагрузок на занятиях по бодибилдингу.
2. Гигиенические требования к месту проведения занятий по стретчингу.
3. Гигиенические требования к содержанию и нормированию физических нагрузок на занятиях по йоге.

Вариант № 18.

1. Гигиеническое обеспечение занятий по шейпингу.
2. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
3. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

Вариант № 19.

1. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
2. Гигиенические требования к месту проведения занятий по ритмической гимнастике.
3. Личная гигиена на занятиях оздоровительной аэробикой.

Вариант № 20.

1. Основные гигиенические требования к строительным материалам для спортивных сооружений.
2. Гигиенические требования к одежде на занятиях ритмической гимнастикой.
3. Гигиеническое обеспечение занятий по стретчингу.

Методические рекомендации:

На основе изучения основных теоретических положений следует сформулировать точные лаконичные ответы на поставленные вопросы.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«выполнение контрольной работы»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)

2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)
---	---

Практическое (прикладное) задание

Подготовить программу физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре по избранному виду ФОД.

Примерный план программы предполагает наличие общей характеристики указанного в теме вида ФОД, а также описание гигиенических требований (личная гигиена; гигиена одежды и обуви; гигиенические требования к месту проведения занятий; гигиенические требования к спортивному инвентарю; гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок; общие гигиенические требования к режиму питания). Возможные темы для разработки программы представлены ниже

Возможные темы для разработки программы

1. Гигиеническое обеспечение занятий аква-аэробикой.
2. Гигиеническое обеспечение занятий степ-аэробикой.
3. Гигиеническое обеспечение занятий фитбол-аэробикой.
4. Гигиеническое обеспечение занятий слайд-аэробикой.
5. Гигиеническое обеспечение занятий тераробикой.
6. Гигиеническое обеспечение занятий памп-аэробикой.
7. Гигиеническое обеспечение занятий йога-аэробикой.
8. Гигиеническое обеспечение занятий пилатесом.
9. Гигиеническое обеспечение занятий калланетикой.
10. Гигиеническое обеспечение занятий джаз-аэробикой.
11. Гигиеническое обеспечение занятий фанк-аэробикой.
12. Гигиеническое обеспечение занятий хип-хоп-аэробикой.
13. Гигиеническое обеспечение занятий латино-аэробикой.
14. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой Цигун.
15. Гигиеническое обеспечение занятий афро-джаз-аэробикой.
16. Гигиеническое обеспечение занятий русской аэробикой.
17. Гигиеническое обеспечение занятий брейк-аэробикой.
18. Гигиеническое обеспечение занятий беллидансем.
19. Гигиенические основы закаливания.
20. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Методические рекомендации. Следует подойти к выполнению данного задания как к научно-исследовательской работе, в которой будут указаны: актуальность, цель, задачи, список использованной литературы и интернет-источников.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству
«практическое задание»**

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Практические задания выполнены на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Практические задания выполнены на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Практические задания выполнены на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)
2	Практические задания выполнены на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)

Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

Вопросы к зачету

1. Определение понятия «гигиена».
2. Объект и предмет гигиены.
3. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения.
4. Гигиена физкультурно-оздоровительной деятельности.
5. Истоки гигиены физкультурно-оздоровительной деятельности.
6. Современные научные представления о здоровье.
7. Признаки индивидуального здоровья.
8. Важнейшие элементы здоровья.
9. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.
10. Физическое воспитание как неотъемлемая часть общего воспитания личности школьника.
11. Принцип комплексности и оздоровительный эффект (физические упражнения, их режим, применение закаливающих процедур, характер и режим питания).
12. Виды физкультурно-оздоровительной деятельности. Общая характеристика.
13. Ритмическая гимнастика как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
14. Оздоровительная аэробика как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.

15. Стретчинг как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
16. Бодибилдинг как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
17. Шейпинг как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
18. Фитнес как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
19. Система «Изотон» как физкультурно-оздоровительная деятельность.
20. Китайские оздоровительные гимнастики.
21. Йога как физкультурно-оздоровительная деятельность.
22. Физиологическое значение воздуха для человека.
23. Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Температура воздуха.
24. Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Влажность воздуха.
25. Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Движение воздуха.
26. Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Скорость движения воздуха.
27. Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Барометрическое давление.
28. Ионизация воздуха.
29. Химический состав воздуха.
30. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение.
31. Роль воды в жизнедеятельности человека.
32. Последствия употребления недоброкачественной воды.
33. ГОСТы. Вода питьевая.
34. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение.
35. Роль воды в жизнедеятельности человека.
36. Последствия употребления недоброкачественной воды.
37. ГОСТы. Вода питьевая.
38. Понятие питьевого режима.
39. Органолептические свойства воды (запах, вкус, цвет и прозрачность).
40. Гигиеническое значение температуры воды.
41. Химический состав воды.
42. Эпидемиологическое значение воды.
43. Показатели бактериологического загрязнения воды.
44. Очистка и обеззараживание воды.

45. Очистка и обеззараживание воды в полевых условиях.
46. Хранение и разбор питьевой воды.
47. Основные гигиенические требования к безопасности питьевой воды.
48. Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
49. Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
50. Гигиенические требования к условиям почвы при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
51. Почва — один из важнейших элементов экологической системы Земли.
52. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
53. Самоочищение почвы.
54. Эпидемиологическое значение почвы.
55. Комплексное определение гигиенической опасности почвенного фактора.
56. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.
57. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.
58. Понятие закаливания.
59. Физиологические основы закаливания.
60. Гигиенические принципы закаливания.
61. Закаливание с помощью низких температур.
62. Гигиенические нормы закаливания воздухом. Общая характеристика.
63. Гигиенические нормы закаливания водой. Общая характеристика.
64. Закаливание солнечным излучением.

Критерии и шкала оценивания к промежуточной аттестации
«зачет»

Шкала оценивания	Характеристика знания предмета и ответов	Зачеты
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении	зачтено

	практических задач.	
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.	
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.	
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы.	не зачтено

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)