

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и
спорта»**

**программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности**

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Владивосток 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура, от 11.11.2022, № 968.

Разработчик:

Глухенькая Е.В., преподаватель колледжа сервиса и дизайна ФГБОУ ВО ВВГУ

Рассмотрена на заседании ЦМК Физическая культура

Протокол № 9 от «05» мая 2026 г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

Содержание

- 1 Общие сведения
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы дисциплины
- 4 Контроль результатов освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08,

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания	Навыки
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	116
в т. ч.:	
теоретическое обучение	22
практические занятия	66
Самостоятельная работа	18
Консультации	4
Промежуточная аттестация экзамен	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Взаимосвязь гигиены и физической культуры.			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала		
Предмет, задачи, методы и перспективы развития гигиены и санитарии	1. История возникновения гигиены и санитарии, цели, задачи, методы, терминология, перспективы развития.	2	ОК 04 ОК 08
	2. Значение гигиены в деятельности преподавателя физической культуры		
	3. Роль гигиены в системе наук, изучающих человека и его психофизическое развитие. Взаимосвязь гигиены и физической культуры, пропедевтическое значение гигиены Основные определения и понятия: гигиена, санитария, гигиенический контроль		
	Самостоятельная работа обучающихся. Изучение теоретического материала учебников и конспектов лекций.	2	
Раздел 2. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений			
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		
Гигиена окружающей среды	1.Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.	2	ОК 04 ОК 08
	2.Эколого-гигиенические свойства гидросферы Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.		
	3.Эколого-гигиенические свойства почвы Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.		
	Практические занятия 1. Акклиматизация спортсменов.	4	
	Самостоятельная работа Изучение теоретического материала учебников и конспектов лекций. Подготовка к практическим работам.	4	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала		
Гигиена	1.Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных		ОК 04

спортивных сооружений	занятий Спортивные сооружение, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.	4	ОК 08
	2.Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.		
	3.Гигиенические требования к зданию и помещениям школы Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 2. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	2	
	Практическое занятие 3. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	2	
	Практические занятия 4. Описание гигиенических требований к открытым и закрытым спортивным сооружениям. Защита сообщений на темы: Физкультурно-спортивные сооружения как необходимое условие обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом при строительстве плоскостных и крытых спортивных сооружений. Эксплуатация спортивных сооружений. Профилактический осмотр, текущий и капитальный ремонт. Сроки и порядок их выполнения.	6	
	Практическое занятие 5. Составление акта использования спортивного зала в течение учебного дня. Составление схемы установки спортивных снарядов для организации спортивной деятельности на занятии.	4	
	Самостоятельная работа: Изучение теоретического материала учебников и конспектов лекций. Подготовка к практическим работам.	2	
Раздел 3. Закаливание и личная гигиена			
Тема Принципы и средства закаливания	3.1. Содержание учебного материала		ОК 04 ОК 08
	1.Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	2	
	2.Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.		
	В том числе практических занятий		

	Практическое занятие 6. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.	2	
	Практическое занятие 7. Составление дозировки при закаливании водой для людей разного возраста и оценивание эффективности закаленности организма у подростков.	2	
	Практическое занятие 8. Разработка буклета по проведению закаливающих процедур	4	
	Самостоятельная работа. Изучение теоретического материала учебников и конспектов лекций. Подготовка к практическим работам.	2	
Тема 3.2. Основы личной гигиены	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	1.Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.	4	
	2.Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 9. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.	2	
	Практическое занятие 10. Защита сообщений на темы: Гигиена кожи. Гигиена тела. Гигиена волос. Гигиена ротовой полости. Гигиена питания. Гигиена спального места. Гигиена одежды.	4	
	Практическое занятие 11. Составление памятки: как ухаживать, за спортивной одеждой»	4	
Раздел 4. Гигиенические основы при занятиях физической культурой			
Тема 4.1. Гигиена детей и подростков	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	1.Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.		
	2.Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.	2	
	Практическая работа 12. Характеристика групп здоровья, для различных возрастных периодов	2	
	Практическая работа 13. Составить конспект динамической паузы для дошкольников, школьников и подростков, с учетом возраста.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Изучение теоретического материала учебников и конспектов лекций. Подготовка к практическим работам.	2	
Тема 4.2. Гигиеническая	Содержание учебного материала		OK 04
	1.Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.	2	OK 08

характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.		
	Практическая работа 14. Гигиена физического воспитания подростков и молодежи.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Изучение теоретического материала учебников и конспектов лекций. Подготовка к практическим работам.	2	
Раздел 5. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания			
Тема 5.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	Содержание учебного материала		OK 04 OK 08
	1.Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания.	2	
	2.Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.	2	
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 15. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.	2	
	Практическое занятие 16. Составление дневника «Самоконтроля».	4	
	Практическое занятие 17. Составление меню спортсмена.	2	
	Практические занятия 18. Рациональное питание – залог здоровья. Правильное питание. Переедание и недоедание.	4	
	Практические занятия 19. Разработать творческий проект на тему «Особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта».	8	
	Самостоятельная работа обучающихся. Изучение теоретического материала учебников и конспектов лекций. Подготовка к практическим работам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить сообщение: «Спортивный зал будущего!»	2	
Промежуточная аттестация		6	
Всего:		116	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный:

Рабочие места обучающихся: Стол ученический -15; стул ученический – 30.
Рабочее место преподавателя: Стол – 1; стул – 1.

Технические средства обучения: компьютеры с выходом в локальную и глобальную сеть Интернет, оснащенные программными пакетами Microsoft Excel, Microsoft Word, Microsoft PowerPoint, мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва: КноРус, 2022. — 332 с.
2. Карелин, А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 472 с.
3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 187 с.
4. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для СПО /Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подукова. - 7-е изд., стер. - М.: «Академия», 2019.- 400с.
5. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 206 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва: КноРус, 2022. — 332 с. — ISBN 978-5-406-09607-9. — URL:<https://book.ru/book/943218> (дата обращения: 24.02.2022). — Текст: электронный.
2. Карелин, А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 472 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14973-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/486224>

3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12965-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487538>

4. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст: электронный

5. Дьякова, Н. А. Гигиена и экология человека / Н. А. Дьякова, С. П. Гапонов, А. И. Сливкин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 300 с. — ISBN 978-5-507-45893-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/291176> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный

2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н.Семеновой, Е.Е. Ачкасова. — 2-е изд., доп. — СПб.: СпецЛит, 2013. — 255 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- правила экологической безопасности при организации и осуществлении профессиональной деятельности;	- перечисление и объяснение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;	экзамен
- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;	- перечисление и характеристика основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности;	

-нормативную документацию;	- перечисление и характеристика нормативной документации, регламентирующей гигиенические требования к профессиональной деятельности;	
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	- перечисление и объяснение гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; -описание возрастной периодизации, особенностей детей и подростков - определение особенностей двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;	
- понятие медицинской группы;	- определение понятия «медицинская группа»;	
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	- перечисление средств восстановления работоспособности; - характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности;	
- основы профилактики предотвращения травматизма;	- перечисление способов предотвращения травматизма;	
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	- определение гигиенических требования к питанию и пище для различных возрастных групп, занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты; - определение особенностей питания в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенностей питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки;	
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	- перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др.	

- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	- характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	- определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	
- гигиенические основы закаливания;	- описание гигиенических основ закаливания;	
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	- характеристика физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности;	- использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности;	экзамен
- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	- использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

**ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и
спорта»**

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Владивосток 2026

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработаны в соответствии с требованиями ФГОССПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 11.11.2022, № 968 примерной образовательной программой, рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик:

Глухенькая Е.В., преподаватель колледжа сервиса и дизайна ФГБОУ ВО ВВГУ

Рассмотрена на заседании ЦМК Физическая культура

Протокол № 9 от «05» мая 2026г.

Председатель ЦМК



Е.В. Глухенькая

1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта».

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме экзамена (с использованием оценочного средства – письменные ответы на вопросы).

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК, ПК	Код результата обучения	Наименование результата обучения
ОК 04, ОК 08	31	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности
	32	основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности
	33	пути обеспечения ресурсосбережения
	34	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	35	основы здорового образа жизни
	У1	соблюдать нормы экологической безопасности
	У2	определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности 49.02.01 Физическая культура осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства
	У3	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья
	У4	понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы
	У5	участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы
	У6	строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности
	У7	кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые)

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня теоретической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Взаимосвязь гигиены и физической культуры				
Тема 1.1. Предмет, задачи, методы и перспективы развития гигиены и санитарии	34	Способность объяснить роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1-10)	Вопросы на экзамен 1-5 (п. 6.1)
	У4	Способность понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
			профессиональные темы	
Раздел 2. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений				
Тема 2.1. Гигиена окружающей среды	31	Способность сформулировать правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 11-25) Выполнение практической работы (п. 5.3 №1)	Вопросы на экзамен 6-10 (п. 6.1)
	У1	Способность соблюдать нормы экологической безопасности		
Тема 2.2. Гигиена спортивных сооружений	32	Способность перечислить основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 26-30) Выполнение практической работы (п. 5.3 №2-5)	Вопросы на экзамен 11 (п. 6.1)
	У2	Способность определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности 49.02.01 Физическая культура осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства		
Раздел 3. Закаливание и личная гигиена				
Тема 3.1. Принципы и средства закаливания	35	Способность выделить основы здорового образа жизни	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 31-38) Выполнение практической работы (п. 5.3 №6-8)	Вопросы на экзамен 12-16 (п. 6.1)
	У3	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья		
Тема 3.2. Основы личной гигиены	35	Способность выделить основы здорового образа жизни	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 39-48) Выполнение практической работы (п. 5.3 №9-11)	Вопросы на экзамен 17-26 (п. 6.1)
	У3	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья		
Раздел 4. Гигиенические основы при занятиях физической культурой				
Тема 4.1. Гигиена детей и подростков	35	Способность выделить основы здорового образа жизни	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 49-58) Выполнение практической работы (п. 5.3 №12-14)	Вопросы на экзамен 27-31 (п. 6.1)
	У3	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья		
Тема 4.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической	33	Способность выделить пути обеспечения ресурсосбережения	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 59-68) Выполнение практической работы (п. 5.3 №14)	Вопросы на экзамен 32-36 (п. 6.1)
	У6	Способность строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
культурой и спортом детей, подростков и молодежи				
Раздел 5. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания				
Тема 5.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	32	Способность перечислить основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 69-78)	Вопросы на экзамен 1-5 (п. 6.1)
	У5	Способность участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы	Подготовка сообщений п.5.2 Выполнение практической работы (п. 5.3 №15-19)	
	У7	Способность кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые)		

4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по дисциплине, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырём бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом.

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: собеседование, устное сообщение)

5 баллов - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

4 балла - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

3 балла – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений,

процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

2 балла – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Критерии оценивания письменной работы

(оценочные средства: реферат, письменный отчет по практической работе).

5 баллов - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

4 балла - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

3 балла – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

2 балла - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Критерии оценивания тестового задания

При использовании теста в качестве оценочного средства для проведения промежуточной аттестации необходимо представить шкалу интервальных баллов, соответствующую итоговой оценке, а также критерии её выставления в привязке к четырех балльной системе:

Оценка	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Неудовлетворительно</i>
Количество правильных ответов	91 % и $\geq$	от 81% до 90,9 %	не менее 70%	менее 70%

Критерии выставления оценки студенту на зачете/ экзамене
(оценочные средства: письменный ответ на вопросы.)

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
«неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы.

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

Раздел 1. Взаимосвязь гигиены и физической культуры

Тема 1.1. Предмет, задачи, методы и перспективы развития гигиены и санитарии

1. Что изучает гигиена?
2. Какие основные задачи решает гигиеническое образование спортсменов?
3. Перечислите основные методы исследования в гигиене физической культуры и спорта.
4. Почему важно соблюдать правила личной гигиены спортсменам?
5. Назовите перспективные направления развития гигиены в области физической культуры и спорта.
6. Объясните роль гигиены в формировании здорового образа жизни человека.
7. Какой вклад вносят гигиенисты в физическую подготовку спортсменов?
8. Приведите примеры взаимодействия гигиены с педагогическими дисциплинами в подготовке будущих педагогов физической культуры.
9. Для чего необходима психологическая подготовка тренера в свете гигиенических аспектов?
10. Какие факторы влияют на эффективность усвоения гигиенических знаний студентами колледжей?

Тема 2.1. Гигиена окружающей среды

11. Что такое воздухообмен и почему он важен для помещений, предназначенных для занятий физической культурой?
12. Опишите влияние повышенной влажности воздуха на самочувствие спортсменов.
13. Что понимается под термином «микроклимат помещения»?
14. Перечислите основные показатели качества воздуха, важные для спортсменов.
15. Какие меры принимаются для улучшения экологической обстановки в спортзалах?
16. Что такое гидросфера и какое значение она имеет для жизнедеятельности человека?
17. Какие показатели определяют качество воды для купания и занятий водными видами спорта?
18. Каковы последствия загрязнения водоемов для здоровья человека?
19. Расскажите о мерах профилактики загрязнений водных объектов, используемых в местах массового посещения населением (бассейны, пляжи)?
20. Какие гигиенические требования предъявляются к бассейнам и другим спортивным сооружениям водного назначения?
21. Что такое почва и какую роль она играет в обеспечении здоровья человека?
22. Какие вещества загрязняют почву и каким образом это отражается на здоровье населения?
23. Какие мероприятия проводятся для охраны почвенного покрова?
24. Охарактеризуйте понятие "почвенный покров" и укажите его значение для оздоровительной деятельности.
25. Перечислите основные признаки качественного почвенного слоя, подходящего для строительства спортивных сооружений.

Тема 2.2. Гигиена спортивных сооружений

26. Что входит в понятие «спортивное сооружение»?
27. Какие общие гигиенические требования предъявляют к зданиям и помещениям спортивных сооружений?
28. Какова рекомендуемая частота уборки спортивных залов и раздевалок?
29. Какие особенности имеют спортивные сооружения для открытых видов спорта с точки зрения гигиены?

30. Перечислите необходимые средства индивидуальной защиты, применяемые персоналом спортивных учреждений.

Раздел 3. Закаливание и личная гигиена

Тема 3.1. Принципы и средства закаливания

31. Что такое закаливание?
32. Какие основные принципы закаливания существуют?
33. Перечислите основные средства закаливания.
34. Какое основное правило должно соблюдаться при проведении водных процедур?
35. Почему важно учитывать индивидуальные особенности организма при закаливании?
36. Для чего применяется контрастный душ?
37. Чем полезны солнечные ванны?
38. Назовите признаки неправильного проведения закаливающих процедур.

Тема 3.2. Основы личной гигиены

39. Что включает понятие «личная гигиена»?
40. Перечислите основные правила ухода за кожей лица и рук.
41. Какие гигиенические мероприятия обязательны перед занятиями спортом?
42. Почему важен правильный уход за зубами и полостью рта?
43. Какие продукты рекомендуются спортсменам для поддержания хорошего самочувствия и восстановления сил?
44. Для чего необходима смена нательного белья и спортивной одежды после тренировок?
45. Какие меры предосторожности следует соблюдать при занятиях физическими упражнениями летом на открытом воздухе?
46. Назовите рекомендации по уходу за волосами спортсменов.
47. Как часто нужно менять постельное белье и полотенца?
48. Почему нельзя пользоваться чужими предметами личной гигиены?

Раздел 4. Гигиенические основы при занятиях физической культурой

Тема 4.1. Гигиена детей и подростков

49. Зачем детям необходимы прогулки на свежем воздухе?
50. Какой режим дня считается оптимальным для школьника младших классов?
51. Какие факторы влияют на выбор обуви для школьников?
52. Почему важно правильно подбирать рацион питания подросткам, занимающимся спортом?
53. Какие требования предъявляются к условиям организации уроков физической культуры в школе?
54. Какие профилактические мероприятия направлены на предупреждение простудных заболеваний среди учащихся начальной школы?
55. Какие советы по правильному распределению нагрузки подойдут учащимся средних классов?
56. Почему важны регулярные медицинские осмотры школьников?
57. Как влияет плохая организация рабочего места ученика дома на его здоровье?
58. Почему дети школьного возраста нуждаются в особом внимании к профилактике инфекционных болезней?

Тема 4.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи

59. Какие гигиенические требования предъявляются к проведению школьных уроков физкультуры?

60. Почему спортивные секции и кружки рекомендованы детям и подросткам?
61. Каково значение активного отдыха и подвижных игр для подрастающего поколения?
62. Какие факторы учитываются при выборе видов спорта для разных возрастных групп?
63. Какова роль медицинских обследований перед началом регулярных занятий спортом?
64. Какие гигиенические нормы нужно соблюдать при подготовке и проведении соревнований среди юных спортсменов?
65. Какие рекомендации даются родителям относительно организации досуга ребёнка вне учебных заведений?
66. Какие показатели физического развития оценивают специалисты при допуске к соревнованиям?
67. Как организован учебный процесс по физической культуре в школах и колледжах?
68. Как осуществляется профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом?

Раздел 5. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания

Тема 5.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса

69. Что такое учебно-тренировочный процесс?
70. Какие гигиенические требования предъявляются к помещениям для занятий физической культурой?
71. Какие компоненты входят в структуру тренировочного занятия?
72. Какие этапы проходит учебно-тренировочное занятие?
73. Каковы основные методы контроля в процессе тренировки?
74. Какие санитарно-гигиенические требования предъявляются к одежде и обуви спортсменов?
75. Как регулируется интенсивность нагрузок на занятиях физической культурой?
76. Какие рекомендации касаются планирования недельного цикла тренировок?
77. Как влияют погодные условия на организацию учебно-тренировочных занятий?
78. Какие профилактические меры принимаются для предотвращения перетренированности и травм?

5.2 Темы сообщений

Тема 5.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса

Тема: «Подготовить сообщение: „Спортивный зал будущего!“»

Цели:

Целью данной работы является стимулирование интереса студентов к инновационным технологиям в сфере физической культуры и спорта, расширение кругозора и развитие навыков публичного выступления.

Задачи:

- Изучить современные тенденции и перспективные направления развития фитнес-центров и спортивных комплексов;
- Найти информацию о новых технологиях и оборудовании, применяемых в спортивных залах будущего;
- Освоить навыки структурирования материала и подготовки качественного доклада;
- Совершенствовать способности выступать публично и представлять собственную точку зрения.

Этапы выполнения работы:

Этап I. Поиск информации

Исследовать научно-техническую литературу, специализированную прессу, публикации научных журналов и интернет-ресурсов по данной тематике.

Этап II. Анализ найденных данных

Выделить ключевые моменты, характеризующие спортивный зал будущего, оценить преимущества инновационных подходов, выявить потенциальные ограничения и трудности внедрения новшеств.

Этап III. Структурирование материала

Создать структуру сообщения, выделить основные части (введение, основная часть, заключение), составить тезисы выступления.

Этап IV. Подготовка текста и мультимедийного сопровождения

Написать речь для выступления, подготовить визуальные элементы (таблицы, графики, фотографии), подобрать аудиовизуальные эффекты, если необходимо.

Этап V. Репетиционная подготовка

Потренироваться в произнесении речи, проверить готовность технического оборудования, провести самооценку качества выступления.

Форма отчетности:

Доклад с элементами мультимедийного сопровождения, выступление перед аудиторией.

Критерии оценки:

Баллы Критерий

- | | |
|---|--|
| 5 | Четкость изложения мыслей, глубокая осведомленность по предмету, хорошее владение материалами, уверенность в выступлении, грамотное использование технических средств. |
| 4 | Сообщение достаточно ясно и понятно, частично использованы дополнительные материалы, удовлетворительная техника произношения, слабая эмоциональная окраска. |
| 3 | Недостаточно глубокое содержание, путанное изложение мысли, ошибки в подаче материала, ограниченные коммуникативные навыки. |
| 2 | Неточности в содержании, низкий уровень владения предметом, плохое произношение, неразборчивость сообщений. |

Пример фрагмента сообщения:

Сегодня мы поговорим о том, каким станет спортивный зал ближайшего десятилетия. Новые технологические решения сделают процесс тренировок ещё более

увлекательным и эффективным. Современные тренажёры будут оснащены искусственным интеллектом, который подберёт оптимальный режим занятий индивидуально каждому посетителю. Уже появляются роботы-тренеры, способные заменить живого наставника, следящие за правильностью выполнения движений и мотивирующие заниматься активнее.

Кроме того, помещения будут оборудованы умными системами климат-контроля, создающими комфортные условия для тренировок независимо от погодных условий снаружи. Интерактивные зеркала покажут ваши движения в режиме реального времени, позволяя мгновенно скорректировать ошибки. Специальные костюмы для фитнеса начнут отслеживать температуру тела, частоту сердцебиения и уровень гидратации, предупреждая о возможных рисках.

Будущие залы превратятся в пространство, которое позволит не только поддерживать форму, но и получать удовольствие от самого процесса тренировки благодаря виртуальной реальности и геймификации занятий.

5.3 Примерные практические работы

5.3 Примерные практические работы

Раздел 2. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений

Тема 2.1. Гигиена окружающей среды

Практические занятия 1. Акклиматизация спортсменов

Цели:

Целью данной работы является изучение процессов акклиматизации спортсменов при смене климатических условий, подготовка будущих специалистов к эффективной адаптации спортсменов к новым географическим зонам и предотвращению негативных последствий акклиматизационного стресса.

Задачи:

- Изучить механизмы воздействия факторов окружающей среды на организм спортсмена;
- Определить критерии оценки приспособляемости организма к различным климатическим условиям;
- Научиться разрабатывать планы постепенной адаптации спортсменов к экстремальным природным факторам;
- Прививать навыки анализа изменений в самочувствии и показателях работоспособности спортсменов в период акклиматизации.

Этапы выполнения работы:

Этап I. Теоретическая подготовка

Рассмотрите теорию вопроса: понятие акклиматизации, её стадии, причины возникновения трудностей при смене климата и способов их преодоления.

Этап II. Исследовательская практика

Используйте научные данные и статистику для анализа особенностей акклиматизации в разных регионах планеты (горные районы, жаркие пустыни, северные широты и т.д.). Изучите динамику биохимических и физиологических показателей организма спортсменов в разные периоды акклиматизации.

Этап III. Экспериментальная часть

Проверьте эффективность разработанных вами планов акклиматизации на примере моделирования реальных ситуаций, используя доступные лабораторные условия и приборы мониторинга.

Этап IV. Аналитико-прогностическая часть

Проанализируйте полученные результаты, сделайте прогнозы относительно возможности быстрой и безопасной адаптации спортсменов к новым условиям.

Этап V. Оформление отчёта

Оформите отчёт, включив теоретическую часть, экспериментальную базу, анализ данных и выводы по итогам исследования.

Формы контроля:

Итоговая проверка проводится в форме зачётной работы, собеседования или публичной защиты проекта.

Критерии оценки:

Баллы Критерий

- | | |
|---|---|
| 5 | Продуманная программа акклиматизации, глубокий анализ данных, чётко сформулированные выводы, грамотно оформленная документация. |
| 4 | Хорошее владение материалом, качественно выполненный эксперимент, но недостаточно глубоко раскрыта тема или есть несущественные ошибки. |
| 3 | Ограниченное понимание изучаемого вопроса, отдельные грубые ошибки в экспериментах, недостаток доказательств в выводах. |
| 2 | Незнание теории, невыполнение экспериментов, неудовлетворительное оформление отчёта. |

Пример оформления отчёта:

Тема работы: Акклиматизация биатлонистов в условиях высокогорья

Введение:

Актуальность проблемы акклиматизации определяется необходимостью эффективного приспособления организма спортсменов к условиям горных районов, высоким атмосферным давлением и пониженным содержанием кислорода.

Методы исследования:

Эксперимент проводился на группе биатлонистов, прибывших в горы на высоте 2500 метров над уровнем моря. Использовались мониторинг сердечно-сосудистой системы, измерение артериального давления, сатурации крови кислородом, концентрации лактата.

Основные результаты:

Наблюдалось временное ухудшение некоторых функций организма, однако постепенно происходило восстановление и стабилизация всех показателей.

Выводы:

Разработана эффективная схема акклиматизации спортсменов-биатлонистов, позволяющая минимизировать риски перегрузок и обеспечить быстрое привыкание к горным условиям.

Тема 2.2. Гигиена спортивных сооружений

Практическое занятие 2. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов

Цель занятия:

Ознакомление студентов с методиками расчета нормативных размеров площадей спортивных сооружений различного назначения (спортивные залы, бассейны).

Оборудование и материалы:

- Учебники и справочники по проектированию физкультурно-оздоровительных объектов.
- Инструкция СНиП (строительные нормы и правила проектирования зданий и помещений спортивной направленности).
- Калькуляторы, линейка, карандаш, бумага формата А4.

Ход работы:

Изучение требований нормирования: Ознакомьтесь с общими нормами строительства и оборудования спортсооружений, изложенными в документах Министерства спорта РФ и санитарно-эпидемиологических правилах.

Расчёт площади спортивного зала: Определите необходимые размеры помещения исходя из типа физической активности (групповые тренировки, игровые виды спорта). Например,

согласно нормам, площадь гимнастического зала должна составлять минимум 8х12 метров.

Формула расчёта площади зала:

$$S=L \times B,$$

где S — искомая площадь зала (кв.м); L — длина зала (м); B — ширина зала (м).

Проектирование бассейна: Рассчитайте размер водного пространства, учитывая количество дорожек и глубину воды. Минимальные габариты бассейна для учебно-тренировочных занятий составляют 25 м длиной и шириной не менее 12 м. Площадь зеркала воды рассчитывается аналогично формуле зала:

$$S_{\text{бассейн}} = L_{\text{длина}} \times B_{\text{ширина}},$$

где $S_{\text{бассейн}}$ — площадь поверхности бассейна (кв.м); $L_{\text{длина}}$ — длина бассейна (м); $B_{\text{ширина}}$ — ширина бассейна (м).

Определение зон вспомогательных помещений: Подберите оптимальное соотношение основного и дополнительного пространства (раздевалки, душевые, туалеты, административные кабинеты и др.). По рекомендациям общая полезная площадь здания составляет около 30% от общей площади сооружения.

Практическое задание: Выполните расчёт необходимого размера зала и бассейна по заданному типу спорта (например, баскетбол, плавание). Представьте расчеты и схему расположения помещений в масштабе.

Практическое занятие 3. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала

Цель занятия: Освоение методики расчета необходимых размеров вспомогательных помещений спортивного зала (раздевалок, душевых, санузлов, административных помещений и пр.).

Ход работы:

Выбор объекта исследования: Предположим, что спортивный зал предназначен для игры в волейбол и рассчитан на проведение тренировок групп численностью до 20 человек одновременно.

Изучение нормативно-правовых актов: Для выполнения задания используйте требования строительных норм и правил (СНиП), санитарных норм и правил (СанПиН), отраслевых стандартов (ОСТ) и других официальных рекомендаций по проектированию и эксплуатации спортивных учреждений.

Формулировка задачи: Необходимо рассчитать минимальные размеры раздевалок и душевых для группы спортсменов численностью 20 человек.

Исходные данные:

Количество занимающихся в группе: $N = 20$ чел.

Рекомендуемая норма площади на одно посадочное место в раздевалке: $A_1 = 1,5 \text{ м}^2$ (для мужских и женских раздевалок отдельно)

Норма количества душевых головок на группу занимающихся: одна душевая головка на каждые 5 человек.

Выполнение расчетов:

Раздевалка

Общая минимальная площадь раздевалки определяется формулой:

$$S_1 = N \cdot A_1$$

Где:

N — количество занимающихся,

A_1 — рекомендуемая норма площади на одно посадочное место.

таким образом, площадь мужской и женской раздевалок составит:

$$S_{\text{разд.}} = 20 \cdot 1,5 = 30 \text{ м}^2$$

Так как раздевалка разделяется на мужскую и женскую части примерно поровну, каждая раздевалка должна иметь площадь не менее 15 м^2 .

Душевая комната:

Согласно норме, число душевых головок должно соответствовать количеству занимающихся, исходя из соотношения 1 душа на 5 человек:

$$K_d = N/5$$

Округляем значение вверх:

$$K_d = [20/5] = 4 \text{ (душевые головки)}$$

Площадь одной душевой кабины обычно принимается равной 1,5—2 м². Следовательно, суммарная площадь душевой комнаты составит:

$$S_d = K_d \cdot A_d$$

Если принять площадь одной душевой кабины равную 1,5 м², получаем:

$$S_d = 4 \cdot 1,5 = 6 \text{ м}^2$$

Оформление результатов: Результаты расчетов оформляются в виде таблицы или схемы, отображающей расположение основных элементов спортивного зала и вспомогательные помещения.

Выводы:

Для нормальной организации тренировочного процесса в спортивном зале необходимы оптимально рассчитанные вспомогательные помещения, обеспечивающие комфорт и безопасность пользователей. Эти мероприятия позволяют повысить эффективность занятий спортом и минимизировать риски возникновения негативных последствий вследствие несоблюдения гигиенических и технических норм.

Практические занятия 4. Описание гигиенических требований к открытым и закрытым спортивным сооружениям.

Цель занятия:

Освоение студентами основ гигиены открытых и закрытых спортивных сооружений и формирование умения оценивать условия среды на предмет соответствия установленным стандартам и требованиям охраны здоровья населения.

Планируемые образовательные результаты:

Студенты научатся определять и анализировать основные гигиенические характеристики спортивных сооружений, учитывать влияние окружающей среды на здоровье спортсмена и правильно организовывать процесс занятий физическими упражнениями.

Ход работы:

Изучение теоретической базы и подготовка рабочих материалов.

Самостоятельная работа студентов над проектом оценки условий конкретного спортивного сооружения.

Презентация выполненных проектов и обсуждение полученных результатов.

Требования к оформлению отчета:

Отчеты должны содержать подробное описание объекта анализа, оценку состояния объекта с точки зрения гигиенических требований, выводы и рекомендации по улучшению условий эксплуатации спортивного сооружения.

Практическое занятие 5. Составление акта использования спортивного зала в течение учебного дня. Составление схемы установки спортивных снарядов для организации спортивной деятельности на занятии.

Цели занятия:

Овладеть навыком составления акта использования спортивного зала в учебном заведении.

Научиться грамотно размещать спортивные снаряды и оборудование в спортивном зале для оптимальной организации учебной деятельности.

Необходимое оснащение:

Образец акта использования спортивного зала.

Бланк схемы размещения спортивных снарядов.

Справочные материалы по правилам техники безопасности и расположению оборудования.

Этапы работы:

Этап 1. Составление акта использования спортивного зала

Ознакомьтесь с образцом акта использования спортивного зала, обратите внимание на обязательные реквизиты документа:

Дата заполнения.

Название учреждения.

Ф.И.О. преподавателя и руководителя отделения.

Перечень проведенных учебных занятий и мероприятий.

Условия эксплуатации зала (вентиляция, освещение, температура).

Замечания и недостатки (при наличии).

Подписи ответственных лиц.

Заполните акт, используя следующую структуру:

АКТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

№ _____

_____ (дата)

Руководитель отделения _____ /Ф.И.О./ _____

Преподаватель _____ /Ф.И.О./ _____

Общие сведения:

- Учреждение: _____

- Вид занятий: _____

- Число учащихся: _____

Условия эксплуатации зала:

- Температура воздуха: _____ °С

- Уровень освещения: _____ люкс

- Система вентиляции: исправна/неисправна

Использованное оборудование и инвентарь:

- Гимнастические стенки

- Скакалки

- Гантели

- Коврики

Замечания и предложения по улучшению:

- Не выявлены/описаны выявленные проблемы

Ответственный преподаватель _____ /подпись/

Заведующая отделением _____ /подпись/

Этап 2. Составление схемы установки спортивных снарядов

Изучите пространство спортивного зала: длину, ширину, высоту потолков, наличие окон и дверей.

Нарисуйте схему зала в выбранном масштабе (например, 1 см = 1 метр).

Отметьте места расположения оборудования и спортивных снарядов, соблюдая требования техники безопасности и удобства передвижения учеников:

Расположение гимнастических матов вдоль стен, обеспечивающих свободное передвижение.

Установка шведских стенок и брусьев в противоположных углах зала.

Пространственное размещение прыжковых скамеек и барьеров для формирования оптимального маршрута движения.

Пример схемы:



Legend:

X - место для разминки

O - зона отдыха

Стрелки показывают направления движений

Оформление итогового результата:

Подготовленный акт и схема размещения оборудования представляются руководителю отделения для проверки и утверждения.

Итоговая оценка:

Работа оценивается преподавателем по следующим критериям:

Правильность заполнения акта использования зала.

Четкость и наглядность разработанной схемы размещения оборудования.

Соответствие установленных спортивных снарядов требованиям техники безопасности и эргономики.

Раздел 3. Закаливание и личная гигиена

Тема 3.1. Принципы и средства закаливания

Практическое занятие 6. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур

Цель:

Закаливающие процедуры способствуют укреплению иммунитета, повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды и развитию адаптационных способностей. Комплексный подход позволяет достичь наилучших результатов.

Организация процесса:

При составлении плана важно учитывать индивидуальные особенности каждого студента, уровень подготовленности и климатические условия региона проживания.

Алгоритм разработки плана:

1. Подготовительный этап:

Анализ исходных показателей физического развития и уровня адаптации организма.

Консультация медицинского специалиста для исключения противопоказаний.

Выбор методов закаливания в зависимости от целей (общего укрепления организма, повышения работоспособности, снижения заболеваемости простудными заболеваниями).

2. Основной этап:

Разработать программу закаливания, включающую последовательные этапы:

Этап I. Постепенное привыкание:

Продолжительность этапа — 1–2 месяца. Методы: воздушные ванны, солнечные ванны, хождение босиком, контрастные водные процедуры. Примеры упражнений:
Ежедневные прогулки на свежем воздухе продолжительностью 15–30 минут.

Утренняя зарядка перед открытыми окнами.

Постепенно увеличивающаяся продолжительность воздушных ванн (от 5 мин до 1 часа).

Этап II. Повышение интенсивности воздействий:

Продолжительность этапа — 2–3 месяца. Методы: купание в водоемах, баня, использование сауны, контрастный душ. Примеры упражнений:

Регулярные посещения бани (сауна) с постепенным увеличением температуры и продолжительности пребывания.

Купание в открытом водоеме летом, переходящее зимой на плавание в бассейне.

Использование контрастного душа утром и вечером ежедневно.

Этап III. Поддерживающий режим:

Продолжительность этапа — весь учебный период. Методы: поддержание регулярного режима закаливающих процедур, коррекция программы в зависимости от сезона и самочувствия. Примеры упражнений:

Продолжение регулярных прогулок на свежем воздухе независимо от погодных условий.

Посещение парилки или сауны регулярно, хотя бы раз в неделю.

Водные процедуры ежедневно (контрастный душ, обливание прохладной водой).

3. Завершающий этап:

Проведение контроля эффективности закаляющих процедур путем мониторинга частоты простудных заболеваний, улучшения общего самочувствия, роста физической выносливости.

Дополнительные рекомендации:

Следует избегать резких изменений температурных режимов, особенно на начальных этапах.

Важно соблюдать регулярность и систематичность процедур.

Особое внимание уделять вопросам личной гигиены, правильного питания и здорового образа жизни.

Практическое занятие 7. Составление дозировки при закаливании водой для людей разного возраста и оценивание эффективности закаленности организма у подростков

Цель занятия:

Научить студентов правильному подбору методик закаливания водой для разных возрастных категорий и оценке степени закаленности организма подросткового возраста.

Закаливание способствует повышению адаптивных возможностей организма, улучшает иммунитет и снижает заболеваемость. Вода является одним из наиболее эффективных инструментов закаливания благодаря своему охлаждающему воздействию.

Методы закаливания водой:

Обтирание влажным полотенцем.

Холодный душ или погружение ног в холодную воду.

Прием контрастного душа.

Купание в природных водоемах или бассейне.

Процедура подбора дозировки:

Начальная температура воды выбирается индивидуально, исходя из особенностей организма и опыта закаливания.

Рекомендуется начинать с кратковременных водных процедур, постепенно увеличивая длительность и снижая температуру воды.

Важен контроль реакции организма: появление ощущения бодрости свидетельствует о положительном эффекте, слабость или озноб — сигнал остановиться.

Особенности закаливания детей и подростков:

Детям дошкольного возраста рекомендуется начинать с теплой воды (+30°C), плавно понижая её до комфортной комнатной температуры. Продолжительность начального сеанса — 1–2 минуты, постепенно доводится до 5–10 минут.

Подросткам старше 12 лет целесообразно сразу приступать к умеренному снижению температуры воды, начиная с диапазона +25–27°C, уменьшая ее еженедельно на 1–2 градуса до достижения комфортной нижней границы (~18°C).

Оценка эффективности закаленных организмов у подростков:

Эффективность закаленности можно оценить с помощью тестов на устойчивость к низким температурам:

Наблюдение за реакциями организма (ощущение тепла, отсутствие дрожи);

Отсутствие инфекционных болезней и простуды;

Улучшение эмоционального фона и повышение энергии.

Также используются физиологические тесты:

Проба Ромберга для оценки координации движений.

Тест стоя с задержкой дыхания («проба Генча») — показатель дыхательной системы.

Задания для самостоятельной работы:

Составьте индивидуальный график закаливания водой для ребенка 10 лет.

Продемонстрируйте технику проведения теста Ромберга на занятиях физкультурой.

Подготовьте отчет о влиянии закаливания на физическое развитие школьников младших классов.

Формы отчетности:

Отчет оформляется письменно с приложением графиков, таблиц и пояснений. Результат проверяется преподавателем, отмечается степень усвоения материала.

Заключение:

Регулярное выполнение закаливающих процедур помогает укреплять защитные силы организма, повышать работоспособность и общий тонус.

Практическое занятие 8. Разработка буклета по проведению закаливающих процедур

Цель:

Создание доступного и информативного буклета, способствующего осознанному внедрению закаливающих процедур в повседневную жизнь и формированию устойчивых здоровых привычек у молодежи.

Основные разделы буклета:

1. Что такое закаливание?

Краткое определение понятия закаливания, перечисление преимуществ и положительных эффектов (укрепление иммунной системы, улучшение кровообращения, профилактика заболеваний).

2. Принципы закаливания:

Описание ключевых принципов, которым необходимо следовать при проведении закаливающих процедур:

Индивидуальность подходов.

Постепенность и последовательность.

Регулярность и постоянство.

Реакция организма и самоконтроль.

3. Виды закаливания:

Подробное рассмотрение основных видов закаливания:

Воздушные ванны.

Солнечные ванны.

Водные процедуры (обтирания, обливания, контрастный душ).

Прогулки на свежем воздухе.

Хождение босиком.

4. Как начать закаляться?

Практические советы и пошаговые инструкции для начинающих:

Начинать с простого (воздушные ванны, короткие прогулки).

Постепенно увеличивать интенсивность (купание в холодной воде, посещение бани).

Совмещать закаливание с правильным питанием и отдыхом.

5. Возможные противопоказания:

Перечисление ситуаций, когда закаливание противопоказано или требует осторожности (заболевания сердечно-сосудистой системы, инфекционные болезни, повышенная чувствительность кожи).

6. Эффективность закаливания:

Доказательства положительного влияния закаливания на здоровье и самочувствие, подтвержденные научными исследованиями и отзывами реальных людей.

7. Вопросы и ответы:

Часто задаваемые вопросы и распространенные мифы о закаливании, развенчание заблуждений.

8. Приложения:

Таблицы и графики, иллюстрирующие изменения температуры тела при воздействии различных факторов, фотографии и иллюстрации рекомендуемых техник закаливания.

Форма представления:

Буклет формата А4, двусторонний, ламинированный или покрытый защитной пленкой.

Текст четкий, легко читаемый шрифт (размер шрифта 12–14 пунктов).

Иллюстрации яркие, привлекающие внимание.

Логотип образовательной организации размещается на первой странице.

Оценка эффективности:

Использование анкеты обратной связи для сбора мнений целевой аудитории относительно восприятия содержания буклета и мотивации к самостоятельному применению предложенных методик.

Примерный дизайн титульной страницы:

Название: «Закаливание — путь к здоровью!» Подзаголовок: Советы и рекомендации по эффективному закаливанию организма Логотип образовательной организации и контактные данные для обратной связи.

Таким образом, разработка такого буклета станет полезным инструментом для пропаганды здорового образа жизни и формирования устойчивого интереса к активным формам закаливания среди молодого поколения.

Тема 3.2. Основы личной гигиены

Практическое занятие 9. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек

Цель занятия:

Развитие у студентов компетенций в области планирования мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек среди учащейся молодежи.

Основные задачи:

Изучить методы и формы работы по предупреждению табакокурения, алкоголизма и наркомании.

Освоить технологии социального взаимодействия и коммуникации.

Создать практические инструменты для внедрения программ по профилактике вредных привычек.

Ход занятия:

Студентам предлагается ознакомиться с основными источниками информации по профилактике вредных привычек (статистическими данными, результатами исследований, законодательными актами).

В ходе дискуссии обсуждаются возможные подходы и стратегии предотвращения употребления алкоголя, наркотиков и курения.

Каждый студент разрабатывает собственный проект плана мероприятий, содержащий конкретные шаги и мероприятия.

Примерная форма отчёта:

План должен включать цели, задачи, сроки проведения мероприятий, ожидаемые результаты и способы оценки эффективности.

Форма отчётности:

Представляется письменный отчёт с приложениями (фотографии акций, отзывы участников, аналитические справки).

Заключение:

Организация подобной работы позволяет сформировать позитивные модели поведения и мотивацию к отказу от вредных привычек, что положительно сказывается на состоянии здоровья и успеваемости молодых людей.

Практическое занятие 10. Защита сообщений на темы: Гигиена кожи. Гигиена тела. Гигиена волос. Гигиена ротовой полости. Гигиена питания. Гигиена спального места. Гигиена одежды.

Цель занятия:

Формирование навыков самостоятельного изучения и освоения важнейших аспектов личной гигиены, понимание значения каждой составляющей повседневной жизнедеятельности человека для поддержания здоровья и благополучия.

Основные задачи:

Выявить взаимосвязь между состоянием отдельных частей тела и общим самочувствием.

Освоить приемы эффективной личной гигиены и обеспечить правильную организацию быта.

Развивать умение вести диалог и выступать публично.

Формы и методы работы:

Самостоятельная подготовка докладов и презентаций по указанным темам, последующая коллективная дискуссия и обмен информацией.

Порядок выполнения работы:

Первый этап. Подготовка докладов:

Каждый студент выбирает одну из предложенных тем и готовит доклад объемом 5–7 страниц с использованием научного стиля изложения. Доклад должен включать:

введение;

основную часть;

заключение;

список использованной литературы.

Второй этап. Выступление и презентация:

Студент выступает перед группой, демонстрируя свою работу, отвечает на вопросы аудитории и участвует в общем обсуждении.

Третий этап. Коллективная дискуссия:

После завершения индивидуальных выступлений группа проводит совместную дискуссию, сравнивая представленные доклады и выделяя общие тенденции и закономерности.

Оценка результатов:

Качество работы оценивается по следующим параметрам:

глубина проработки материала;

оригинальность решения поставленных задач;

владение терминологией и ясность изложения;

способность аргументированно отвечать на вопросы коллег.

Примерная структура доклада:

Введение: формулирование проблемы и постановка задач.

Основная часть: детальное рассмотрение выбранной темы с привлечением научных фактов и примеров из практики.

Заключение: обобщение и вывод по результатам работы.

Библиографический список используемых источников.

Рекомендации по оформлению:

Использовать стандартизированный шаблон оформления, установленный образовательным учреждением, придерживаться единых стилистических и орфографических норм русского языка.

Итоговый результат:

Получив опыт самостоятельного исследования и публичных выступлений, студенты приобретут важные профессиональные компетенции, полезные в будущей профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Практическое занятие 11. Составление памятки: как ухаживать за спортивной одеждой»

Цель занятия:

Формирование у студентов навыков самостоятельной разработки рекомендаций по уходу за спортивной одеждой, обучение основам бережного обращения с вещами и сохранению их эксплуатационных качеств.

Основные задачи:

Ознакомление с видами спортивной одежды и материалами, используемыми для ее изготовления.

Изучение особенностей ухода за различными тканями и изделиями.

Развитие способности давать точные и понятные рекомендации другим людям.

Порядок выполнения работы:

1. Исследование темы:

Изучите литературу и специализированные ресурсы по уходу за спортивной одеждой, выясните специфику обработки изделий из синтетических и натуральных волокон, шерсти, мембранных тканей и других материалов.

2. Определение структуры памятки:

Определите содержание памятки, распределив информацию по ключевым пунктам:

Характеристика типов ткани и особенностей ухода.

Рекомендации по стирке, сушке и хранению спортивной одежды.

Способы устранения пятен и запахов.

Хранение и транспортировка одежды.

3. Написание памятки:

Создайте простой и удобный для чтения текст, содержащий конкретные и лаконичные советы по каждому пункту. Используйте маркированные списки, заголовки и выделения важных моментов.

4. Проверка и редактирование:

Перед сдачей проверьте текст на наличие ошибок, повторите проверку орфографии и грамматики, убедитесь, что информация представлена ясно и понятно.

Примерная структура памятки:

Введение:

Зачем важна забота о спортивной одежде.

Глава 1. Виды спортивной одежды:

Классификация спортивной одежды по назначению и материалам.

Глава 2. Основные правила ухода:

Частота стирки.

Выбор моющего средства.

Способ стирки (ручная/механическая).

Режимы сушки.

Глава 3. Устранение загрязнений:

Способы удаления пятен и неприятного запаха.

Глава 4. Транспортировка и хранение:

Правила упаковки и хранения спортивной одежды.

Заключение:

Общие рекомендации по долговечности и функциональности спортивной одежды.

Оценка работы:

Работа оценивается по таким критериям, как точность и полноту представленных сведений, удобство восприятия информации, качество исполнения и оформление.

Итоговый результат:

Готовая памятка, содержащая исчерпывающие и доступные рекомендации по уходу за спортивной одеждой, станет важным ресурсом для студентов и любителей активного образа жизни.

Раздел 4. Гигиенические основы при занятиях физической культурой

Тема 4.1. Гигиена детей и подростков

Практическая работа 12. Характеристика групп здоровья, для различных возрастных периодов

Цели занятия:

Ознакомление студентов с классификацией групп здоровья и критериями отнесения к ним.

Развитие навыков анализа и интерпретации медицинской документации.

Формирование понимания значимости учета группы здоровья при выборе вида и объема физических нагрузок.

Основные задачи:

Усвоить критерии распределения детей и взрослых по группам здоровья.

Понять различия в подходе к физическим нагрузкам в зависимости от группы здоровья.

Научиться составлять индивидуальные планы двигательной активности с учетом ограничений и показаний.

Организация занятия:

1. Подготовительный этап:

Преподаватель знакомит студентов с действующими нормативными документами Минздрава РФ, определяющими порядок присвоения групп здоровья населению разных возрастов.

2. Основной этап:

Студенты изучают классификации групп здоровья, применяемых в педиатрии и взрослой медицине, выделяют основные признаки и ограничения каждой группы.

3. Практический этап:

Работа в группах: студенты получают реальные медицинские карты пациентов и распределяют их по группам здоровья, обосновывая свое решение.

4. Заключительный этап:

Обсуждение полученных результатов, выявление трудностей и типичных ошибок.

Примерные задания:

Проанализируйте медицинскую карту пациента и определите его группу здоровья, основываясь на диагностированных заболеваниях и функциональных показателях.

Составьте таблицу, отражающую возрастные отличия критериев разделения на группы здоровья.

Опишите алгоритм выбора оптимального вида физической нагрузки для детей и взрослых различных групп здоровья.

Формы отчетности:

Письменный отчет о выполнении заданий, устная защита индивидуального проекта по определенной возрастной категории.

Оценка работы:

Оцениваются полнота охвата материала, логика построения рассуждений, адекватность выбора физических нагрузок и способность сформулировать убедительное обоснование своей позиции.

Таким образом, освоение методики диагностики и классификации групп здоровья позволит будущим специалистам грамотно подходить к индивидуализации процессов физического воспитания и реабилитации, повысив эффективность педагогических решений.

Практическая работа 13. Составить конспект динамической паузы для дошкольников, школьников и подростков, с учетом возраста.

Цель занятия:

Формирование у студентов профессиональных компетенций в области разработки и проведения динамических пауз различной длительности и интенсивности, соответствующих возрасту воспитанников и учащихся образовательных учреждений.

Основные задачи:

Ознакомление с концепцией динамической паузы и ее значимостью для восстановления работоспособности и предупреждения утомления.

Освоение методик разработки комплексов упражнений для дошкольников, школьников младшего и старшего звеньев, подростков.

Развитие умения создавать оригинальные комплексы упражнений, учитывающих психофизические особенности разных возрастных групп.

Организация занятия:

1. Подготовительный этап:

Преподаватель вводит понятие динамической паузы, объясняет ее назначение и приводит примеры использования в рамках уроков физической культуры и внеклассных мероприятий.

2. Основной этап:

Студенты изучают возрастные особенности развития детей и подростков, осваивают базовые принципы построения динамических пауз, создают собственные варианты комплексов упражнений.

3. Практический этап:

Проведение пробных занятий с участием одноклассников или волонтеров, получение отзывов и внесение корректировок в разработанные комплексы.

4. Заключительный этап:

Анализ и обсуждение результатов работы, оценка успешности проведенных занятий, выделение лучших практик и распространенных ошибок.

Примерные задания:

Разработать комплекс упражнений для динамической паузы на уроках начальной школы.

Подобрать оптимальный вариант физминутки для старших школьников с учётом повышенных интеллектуальных нагрузок.

Составить сценарий подвижной перемены для средней школы, стимулирующей физическую активность и интерес к занятиям спортом.

Формы отчетности:

Отчет оформляется в письменной форме с обязательным наличием фотографий или видеозаписи проведенных занятий. Дополнительно предоставляется развернутый комментарий по качеству выполнения задания.

Оценка работы:

Оцениваются содержательность и разнообразие упражнений, учет возрастных особенностей, выразительность и привлекательность проведения занятий, объективность самооценки и отзывчивость аудитории.

Таким образом, прохождение курса формирует основу для успешной карьеры учителя физической культуры, тренера или воспитателя детского сада, позволяя студентам приобрести уникальные навыки разработки и проведения действенных и увлекательных динамических пауз.

Тема 4.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи

Практическая работа 14. Гигиена физического воспитания подростков и молодежи.

Цель занятия:

Освоение основ гигиены физического воспитания подростков и молодёжи, овладение методами оценки состояния здоровья занимающихся физической культурой и спортом, разработка рекомендаций по организации тренировочного процесса с учётом гигиенических требований.

Задачи занятия:

Изучить основные положения гигиены физического воспитания подростков и молодёжи.

Освоить методы диагностики состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

Научиться разрабатывать индивидуальные программы занятий физическими упражнениями с учётом возрастных особенностей, уровня подготовленности и состояния здоровья учащихся.

Формирование умения проводить профилактику заболеваний и травм у спортсменов-подростков и молодых людей.

Структура занятия:

Подготовительный этап:

Повторение основных понятий и положений гигиены физического воспитания подросткового возраста и молодости.

Ознакомление с методиками диагностики функционального состояния организма (антропометрия, функциональные пробы).

Обучение правилам составления индивидуальных программ тренировок.

Основной этап:

Выполнение заданий, направленных на развитие навыков самостоятельной работы студента:

Проведение антропометрических измерений (вес, рост, окружность грудной клетки, сила мышц и др.).

Выполнение функциональных проб (беговая нагрузка, тест Руфье-Диксона, определение индекса массы тела).

Практическое задание №1:

Проведите антропометрию группы школьников средней школы (возраст 13-15 лет). Рассчитайте индекс массы тела (ИМТ) и определите степень ожирения (если имеется). Разработайте индивидуальную программу тренировок для нормализации веса.

Практическое задание №2:

Определите уровень функциональной готовности организма учащегося спортивной секции лёгкой атлетики методом тестирования пульсовых реакций на стандартную

нагрузку. Сделайте вывод о целесообразности продолжения интенсивных нагрузок либо необходимости коррекции тренировочной нагрузки.

Анализ полученных результатов и составление индивидуальной программы тренировки с рекомендациями по гигиене питания, режиму отдыха и восстановительным мероприятиям.

Заключительный этап:

Подведение итогов, обсуждение ошибок и достижений каждого студента, выставление оценок преподавателем.

Формы контроля:

Контроль осуществляется путём проверки выполненных самостоятельных заданий, наблюдения за действиями студентов в процессе работы, анализа представленных отчётов.

Оцениваются:

- знание методики исследования,
- правильность интерпретации результатов,
- умение составлять программу физических упражнений,
- соблюдение санитарных норм и правил техники безопасности.

Критерии оценки:

Отлично: правильно выполнено задание, отчёт составлен грамотно, обоснованы выводы и рекомендации.

Хорошо: задание выполнено верно, имеются незначительные погрешности в оформлении отчета, изложены общие рекомендации.

Удовлетворительно: допущены серьезные ошибки в выполнении задания, отчет неполный, присутствуют небольшие недостатки в формулировании выводов.

Неудовлетворительно: задание выполнено неправильно, отсутствуют необходимые расчеты и анализы, отсутствует отчёт.

Раздел 5. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания

Тема 5.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса

Практическое занятие 15. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов

Цели:

Целью данной работы является освоение методик восстановления спортсменов после значительных физических нагрузок, получение навыков разработки индивидуального плана восстановительных мероприятий, направленного на повышение эффективности тренировочного процесса и снижение риска травматизма.

Задачи:

Овладеть основными принципами планирования восстановительного периода после соревнований и тяжёлых тренировок.

Научиться подбирать оптимальные средства восстановления для конкретных категорий спортсменов (отдельные виды спорта, возрастные категории, пол).

Разработать индивидуальный план восстановительных мероприятий с использованием современных технологий и методов реабилитации.

Основные этапы выполнения работы:

Этап I. Теоретический

Изучение научно-методической литературы по восстановлению спортсменов, ознакомление с современными средствами и технологиями спортивного восстановления, включая массаж, физиотерапию, рефлексотерапию, криотерапию, диетологию и гидротерапию.

Этап II. Диагностика

Проведение диагностики текущего состояния спортсмена, оценка уровня утомления и степени готовности к дальнейшей нагрузке. Определение специфичных потребностей спортсмена исходя из типа спортивных нагрузок и особенностей подготовки.

Этап III. Планирование

Разработка конкретного плана восстановительных мероприятий, который включает:

Выбор форм и методов восстановления (например, спортивный массаж, баня, плавание, пассивный отдых, дыхательные гимнастики);

Расчёт продолжительности процедур и интервалы между ними;

Определение оптимальной последовательности действий (например, сначала бассейн, потом сауна, затем восстанавливающая диета);

Предложение рекомендаций по рациональному питанию и режиму сна.

План должен учитывать особенности организма конкретного спортсмена и соответствовать уровню его подготовки.

Этап IV. Оформление результата

Подготовка письменного отчёта, включающего описание этапов диагностирования, составленный план восстановления, обоснование выбора используемых средств и методов, перечень рекомендованных продуктов питания и напитков, расписанный график реализации мероприятий.

Отчёт оформляется согласно установленным требованиям учебного заведения и сопровождается визуализацией плана (график, схемы, таблицы).

Пример оформления структуры практического задания:

Название работы: Индивидуальный план восстановительных мероприятий для пловца-спринтера после соревнования.

I. Общая характеристика спортсмена:

- Возраст, пол, спортивная специализация, опыт выступлений, состояние здоровья.

II. Результаты диагностики:

- Уровень усталости, возможные признаки переутомления, показатели пульса, давления, дыхания.

III. Рекомендации по плану восстановления:

- Дни отдыха (активный и пассивный),
- Процедуры массажа, гидромассажа, посещение бани,
- Рацион питания (рекомендации по продуктам, напиткам, биологически активным веществам),
- Сон и режим отдыха.

IV. Оценка эффективности предложенного плана:

- Ожидаемые изменения показателей выносливости, силы, скорости реакции.

V. Выводы и заключение:

- Итоговая оценка работоспособности разработанного плана, перспективы дальнейшего совершенствования программы восстановления.

Практическое занятие 16. Составление дневника «Самоконтроля».

Цели:

Целью данной работы является обучение студентов ведению регулярного дневника самоконтроля, способствующего улучшению осознания своего физического состояния, повышению мотивации к здоровому образу жизни и оптимизации тренировочного процесса.

Задачи:

Освоить навыки самооценки самочувствия и физического состояния;

Узнать принципы правильного заполнения дневника самоконтроля;

Получить представление о значимости регулярной фиксации изменений в организме и результатах тренировок;

Способствовать формированию осознанного отношения к своему здоровью и физическим возможностям.

Этапы выполнения работы:

Этап I. Вводная часть

Ознакомление студентов с ролью дневника самоконтроля в тренировочном процессе, изучение значения регулярных записей для выявления закономерностей развития физической формы и своевременного обнаружения отклонений в состоянии здоровья.

Этап II. Организация ведения дневника

Выбор формата дневника (бумажный журнал, электронная таблица или мобильное приложение), подбор необходимых разделов и граф, таких как:

Дата записи;

Показатели самочувствия («хорошее», «среднее», «недомогание»);

Физиологические показатели (частота сердечных сокращений, артериальное давление, масса тела, объём талии и бёдер, сон и аппетит);

Объём выполненной нагрузки (тип тренировки, продолжительность, интенсивность);

Дополнительные заметки (эмоциональное состояние, питание, наличие болей или дискомфорта).

Этап III. Заполнение дневника

Регулярное ведение дневника в течение двух недель, фиксирование ежедневных наблюдений и выполнение рекомендуемого объёма двигательной активности.

Этап IV. Анализ данных

Обобщение собранных сведений, выявление динамики улучшения или ухудшения отдельных показателей, установление взаимосвязей между уровнем физической нагрузки и состоянием организма.

Этап V. Презентация и защита

Представление результатов работы группе, демонстрация заполненных страниц дневника, рассказ о собственных ощущениях и выявленных тенденциях, коллективное обсуждение положительных примеров и типичных ошибок ведения дневников.

Требования к оформлению:

Дневник должен содержать регулярно вносимую информацию обо всех аспектах жизнедеятельности, влияющих на физическое состояние студента. Отчет по работе оформляется письменно и представляется в распечатанном виде или электронном файле.

Критерии оценки:

Баллы Критерий

5 Полноценное оформление дневника, высокая активность ведения записей, правильное применение методов самооценки, аргументированные выводы.

4 Качественное исполнение большинства пунктов, единичные пропуски записей, некоторые затруднения в анализе.

3 Неполнота ведения дневника, отсутствие систематичности, поверхностный анализ.

2 Нарушение сроков представления работы, непонимание целей и принципов ведения дневника.

Пример оформления дневника:

Дата	Самочувствие	ЧСС	АД	Масса тела	Нагрузка	Примечания
15.08.2023	Хорошее	65	120/80	70 кг	Бег (3 км)	Легкая усталость
16.08.2023	Среднее	70	125/85		Силовая тренировка	Боль в мышцах ног
17.08.2023	Недомогание	80	130/90		Отдых	Простуда
...						

Практическое занятие 17. Составление меню спортсмена

Цели:

Целью данной работы является приобретение студентами навыков формирования сбалансированного рациона питания для спортсменов, учитывающего энергозатраты, потребность в питательных веществах и особенности тренировочных циклов.

Задачи:

Изучить принципы здорового питания и потребности организма спортсмена в макро- и микронутриентах;

Освоить методы расчёта суточной калорийности рациона и подбора оптимального состава блюд;

Разработать рацион питания, соответствующий индивидуальным особенностям и видам спорта конкретного атлета;

Сформулировать рекомендации по изменению режима питания в зависимости от интенсивности и направленности тренировок.

Этапы выполнения работы:

Этап I. Подготовительный

Сбор необходимой информации о спортсмене (пол, возраст, вес, рост, вид спорта, цель тренировки, интенсивность нагрузок), знакомство с общими правилами построения пищевого рациона.

Этап II. Расчёт потребности в энергии и нутриентах

Определение базового метаболизма и расчёт суммарных затрат энергии на физическую деятельность. Использование формул расчета потребления белков, жиров и углеводов (макроэлементов), витаминов и минералов (микроэлементов).

Этап III. Проектирование меню

Формирование примерного меню на неделю с распределением приемов пищи, определением количества и состава продуктов на каждый приём еды. Особое внимание уделяется выбору качественных и полезных продуктов, соответствующих потребностям организма спортсмена.

Этап IV. Корректировка и адаптация

Анализ возможного влияния разных видов нагрузок (силовые, аэробные, смешанные) на потребности организма и внесение поправок в меню.

Этап V. Консультации и консультации

Совместное обсуждение вариантов меню с тренером или врачом-диетологом, выбор наиболее подходящего варианта для конкретной ситуации.

Форма отчетности:

Отчёт представляет собой детализованный проект меню, содержащий подробное описание рациона на сутки или неделю, расчет калорийности и содержания основных компонентов питания, рекомендации по приготовлению блюд и покупкам продуктов.

Критерии оценки:

Баллы	Критерий оценки
-------	-----------------

5	Грамотно разработанный рацион, точное соблюдение пропорций макронутриентов, высокий уровень детализации и ясности изложения информации.
---	---

4	Хорошее понимание принципов составления меню, мелкие ошибки в расчете или подборе продуктов.
---	--

3	Недостаточная проработанность проекта, значительные отклонения от рекомендуемых норм, недостаточное разнообразие пищевых продуктов.
---	---

2	Невыполнение условий задания, грубейшие нарушения технологии составления меню.
---	--

ФИО спортсмена: Иванов Петр Сергеевич

Вид спорта: лёгкая атлетика

Возраст: 22 года

Вес: 75 кг

Рост: 180 см
Интенсивность нагрузок: средняя
Цель тренировки: улучшение скоростных качеств

Меню на день:

Завтрак: овсянка на молоке, омлет из яиц, фрукты
Второй завтрак: йогурт, орехи
Обед: гречка с куриной грудкой, салат овощной
Полдник: творог с ягодами
Ужин: рыба запечённая, овощи тушеные
Перед сном: кефир

Общая калорийность: 2500 ккал
Белки: 120 гр
Жиры: 80 гр
Углеводы: 300 гр
Витамины и минералы: соответствующие нормам

Комментарии: Питание разнообразное, соответствует энергетическим потребностям спортсмена, обеспечивает необходимое количество белка для роста мышечной ткани.

Практические занятия 18. Защита сообщений на темы: Рациональное питание – залог здоровья. Правильное питание. Переедание и недоедание.

Целью данной работы является формирование у студентов знаний о правильном питании, усвоение основ рационального подхода к пищевым привычкам и предупреждение вредных привычек, приводящих к проблемам со здоровьем.

Задачи:

- Ознакомиться с понятиями «правильное питание», «рациональное питание», изучить нормы потребления питательных веществ и жидкости;
- Понять последствия переедания и недоедания, разработать способы предупреждения данных состояний;
- Применить полученные знания на практике, организовав мероприятие по пропаганде здорового образа жизни.

Этапы выполнения работы:

Этап I. Информационно-теоретический

Изучите специальную литературу, посвящённую рациональному питанию, медицинской диетологии, последствиям неправильного питания и пользе сбалансированной диеты.

Этап II. Организационный

Организируйте группу единомышленников для совместного выполнения проекта, выберите руководителя и распределяйте обязанности.

Этап III. Практический

Разрабатывая сценарий мероприятия, предусмотрите проведение лекций, семинаров, тренингов, викторин и конкурсов, посвящённых вопросам здорового питания.

Этап IV. Подготовка материалов

Создайте плакаты, листовки, брошюры, памятки, рекламные ролики и другие агитационные материалы, направленные на популяризацию правильного питания.

Этап V. Реализация мероприятия

Проведите запланированное мероприятие, привлекая максимальное число участников, осуществляйте видеозапись лучших моментов.

Этап VI. Рефлексия и анализ результатов

Оцените успех мероприятия, выясните, достигнута ли главная цель, какие были достигнуты положительные результаты и существуют ли отрицательные стороны.

Формы отчетности:

Материалы по проекту, организационные документы, фоторепортажи, отзывы участников мероприятия, аналитический отчёт о проделанной работе.

Критерии оценки:

Баллы Критерий

- | | |
|---|---|
| 5 | Высокоорганизованное мероприятие, активное участие всех членов команды, позитивные отклики публики, высококачественный отчёт. |
| 4 | Добросовестно исполнено большинство элементов проекта, возможны слабые места в оформлении или проведении мероприятия. |
| 3 | Низкий уровень исполнительского мастерства, некачественно выполнены многие пункты проекта, плохая организация мероприятия. |
| 2 | Крайне низкое качество работы, несоблюдение сроков, значительное несоответствие поставленных задач и достигнутых результатов. |

Пример сценария мероприятия:

Программа семинара «Правильное питание – основа здоровья»:

1. Вступительное слово организаторов.
2. Мини-лекция о составе и свойствах здоровой пищи.
3. Викторина «Что полезнее?» с призами победителям.
4. Семинар-практикум «Готовим вместе полезный обед».
5. Круглый стол с участием профессионалов сферы питания и медицины.
6. Краткий концерт номеров художественной самодеятельности на тему правильного питания.
7. Завершающее награждение активных участников мероприятия.

Практические занятия 19. Разработать творческий проект на тему «Особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта».

Цели:

Целью данной работы является формирование у студентов понимания важности соблюдения санитарно-гигиенических норм и правил при занятиях различными видами спорта, развитие навыков самостоятельного изучения научной литературы и разработки эффективных решений для поддержания здоровья спортсменов.

Задачи:

- Освоить требования к условиям занятий в спортзалах, бассейнах, открытых площадках и стадионах;
- Выявить специфичные проблемы, возникающие в отдельных видах спорта (теннис, футбол, хоккей, плавание, бег и т.п.) и предложить пути их решения;
- Создать наглядные пособия и инструкции по соблюдению гигиены в условиях тренировок и соревнований;
- Разработать систему профилактических мер для предотвращения инфекционных заболеваний и снижения рисков травмирования.

Этапы выполнения работы:

Этап I. Сбор информации

Изучите литературу по вопросам гигиены в спорте, обратитесь к медицинским источникам, инструкциям органов здравоохранения и материалам спортивных федераций.

Этап II. Постановка цели и задач

Определите основной объект вашего исследования (вид спорта) и сформулируйте конкретные задачи, решение которых обеспечит достижение поставленной цели.

Этап III. Исследование и анализ

Соберите и проанализируйте информацию по следующим аспектам:

- Санитарно-техническое обеспечение помещений (вентиляция, освещение, температура воздуха и воды);
- Особенности экипировки и инвентаря;

- Специфичность гигиенических проблем в вашем виде спорта;
- Пути профилактики заболеваний и травматизма.

Этап IV. Создание творческого продукта

Разработайте презентационный материал, буклеты, плакаты, видеоролики или интерактивные проекты, наглядно демонстрируя важность соблюдения гигиенических норм и предлагающие эффективные меры профилактики заболеваний и травм.

Этап V. Представление и защита

Публично представьте свою работу аудитории (однокурсники, преподаватели, представители администрации учреждения), получите обратную связь и внесите доработки при необходимости.

Форма сдачи:

Творческий проект может быть представлен в виде электронной презентации, стенда, альбома иллюстраций, видеорепортажа или другого оригинального способа подачи материала.

Критерии оценки:

Баллы	Критерий
5	Глубокий анализ темы, полное раскрытие предмета исследования, креативность исполнения, активная презентация, высокие качественные характеристики предоставляемых материалов.
4	Достаточно полный охват материала, хорошая структура и логика изложения, интересные идеи, представленные профессионально выполненные материалы.
3	Частичное раскрытие темы, слабая аргументация предложений, низкое качество иллюстративного материала, слабый доклад.
2	Поверхностный подход к заданию, нарушение сроков предоставления проекта, низкая информативность представленных материалов.

Пример оформления раздела творческого проекта:

Проект «Организация гигиенических условий футбольных матчей»

1. Общие правила гигиены футбольного поля и стадиона:
 - Регулярный уход за газоном, уборка мусора и пыли.
 - Проверка исправности освещения и вентиляции зрительских зон.
 - Поддержание температурного режима раздевалок и душевых комнат.
2. Особенности ухода за обувью футболистов:
 - Применение специальных дезодорирующих спреев и кремов против грибка.
 - Своевременная сушка обуви после игры и стирки чулочно-носочных изделий.
3. Способы профилактики инфекций и повреждений кожи:
 - Использование антисептических препаратов для обработки ран и порезов.
 - Принятие душа сразу после окончания матча, использование защитных покрытий (перчатки, колготки).
4. Рекомендованные продукты питания для быстрого восстановления сил:
 - Высокобелковые напитки и батончики, свежие фрукты и овощи, нежирные сорта мяса и рыбы.

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

6.1 Задания для экзамена:

1 Вариант

1. Что означает термин «гигиена»?
2. Кто осуществляет гигиенический контроль?
3. Что понимается под словом «пропедевтическое значение гигиены»?
4. Какие объекты подвергаются гигиеническому контролю?
5. Перечислите основные разделы гигиены.
6. Одним из главных загрязнителей воздуха являются _____.
7. Санитарно-защитные зоны предназначены для защиты территории от негативного воздействия _____.
8. Главными факторами, определяющими качество воздушной среды, являются _____ и _____.
9. Один из важнейших показателей чистоты питьевой воды — это её _____.
10. Важнейшими мерами борьбы с загрязнением водоемов являются _____.
11. Соотнесите виды спортивных сооружений с соответствующими гигиеническими требованиями.

Варианты слева:

1. Плавательный бассейн
2. Гимнастический зал
3. Стадион открытого типа
4. Велотрек
5. Теннисный корт
6. Футбольное поле
7. Зал тяжёлой атлетики
8. Тренажёрный зал

Варианты справа:

- A. Периодическая обработка полов растворами антисептика для исключения грибковых инфекций.
 - B. Обеспечение свободного поступления солнечного света и проветриваемости для устранения сырости и плесени.
 - C. Регулярная замена фильтрующих элементов системы вентиляции и кондиционирования.
 - D. Исключение прямого попадания солнечных лучей и обеспечение рассеянного освещения.
 - E. Обязательное покрытие игровой поверхности травой или качественным синтетическим покрытием.
 - F. Контроль хлорирования воды, поддержание постоянной температуры воды и воздуха.
 - G. Использование антискользящего покрытия пола, специальные коврики возле силовых тренажёров.
 - H. Мониторинг пылеобразования и устранение механических препятствий на дорожках.
12. Что такое закаливание?
 13. Какие физические факторы используются в процедурах закаливания?
 14. Какие противопоказания существуют для закаливающих процедур?
 15. Что такое контрастный душ и как он действует?
 16. Почему холодные ванны полезны для укрепления иммунитета?
 17. Перед началом тренировки необходимо провести _____.
 18. Обязательно пользоваться собственными вещами, такими как обувь, полотенце и шапочка для плавания, чтобы исключить вероятность заражения _____.

19. Для предотвращения мозолей и раздражения кожи ноги лучше выбирать удобную _____.
20. Занятия спортом на открытом воздухе предполагают защиту глаз от ярких солнечных лучей с помощью _____.
21. Менять нижнее белье после занятий спортом необходимо ежедневно, особенно если ткань становится влажной от _____.
22. Как называется вещество, содержащееся в табачном дыме, вызывающее сильную зависимость?
23. Как курение влияет на репродуктивную функцию мужчин и женщин?
24. Какие симптомы характерны для алкогольной интоксикации?
25. Какие органы страдают сильнее всего от хронического алкоголизма?
26. Как долго сохраняются следы никотина в организме после отказа от курения?
27. Гигиена детей и подростков изучает влияние окружающей среды на здоровье подрастающего поколения и занимается разработкой _____.
28. Выделяются пять групп здоровья детей и подростков, каждая из которых отражает степень выраженности нарушений _____.
29. К основным факторам, формирующим здоровье, относят генетику, _____ и социальную среду.
30. Вторая группа здоровья характеризуется наличием небольших функциональных расстройств и редкими случаями _____.
31. Подходы к оздоровлению детей зависят от присвоенной им _____.
32. Назовите главную цель утренней зарядки.
33. Какую пользу приносит подвижная игра детям дошкольного возраста?
34. Какие гигиенические правила необходимо соблюдать при занятии командными играми?
35. Какие требования предъявляются к проведению урока физкультуры в школе?
36. Какие гигиенические мероприятия проводятся в детских спортивных лагерях?
37. Основными компонентами учебно-тренировочного процесса являются теоретическая подготовка, _____ и соревновательная деятельность.
38. Одно из ключевых гигиенических требований к помещению спортзала — это наличие качественной _____.
39. Перед каждой тренировкой необходимо проводить тщательную _____.
40. Занятия физкультурой в закрытых помещениях нуждаются в постоянном контроле уровня _____.
41. Во время соревнований спортсмены обязаны следить за соблюдением режима _____.

2 Вариант

1. Что такое санитария?
2. Какова роль гигиены в развитии физической культуры?
3. Назовите две главные задачи гигиены.
4. Что значит гигиеническое просвещение населения?
5. Зачем нужны санитарные нормы и правила?
6. Основным источником водоснабжения в большинстве регионов России служит _____.
7. Радиационное загрязнение возникает в результате _____.
8. Постоянный шум негативно сказывается на нервной системе, вызывая _____.
9. Вредные примеси в воде чаще всего попадают туда из-за _____.
10. Микроклимат жилых помещений считается оптимальным при температуре _____ градусов Цельсия.
11. Соотнесите виды спортивных сооружений с соответствующими гигиеническими требованиями.

Варианты слева:

1. Плавательный бассейн
2. Гимнастический зал
3. Стадион открытого типа
4. Велотрек
5. Теннисный корт
6. Футбольное поле
7. Зал тяжёлой атлетики
8. Тренажёрный зал

Варианты справа:

- A. Периодическая обработка полов растворами антисептика для исключения грибковых инфекций.
- B. Обеспечение свободного поступления солнечного света и проветриваемости для устранения сырости и плесени.
- C. Регулярная замена фильтрующих элементов системы вентиляции и кондиционирования.
- D. Исключение прямого попадания солнечных лучей и обеспечение рассеянного освещения.
- E. Обязательное покрытие игровой поверхности травой или качественным синтетическим покрытием.
- F. Контроль хлорирования воды, поддержание постоянной температуры воды и воздуха.
- G. Использование антискользящего покрытия пола, специальные коврики возле силовых тренажёров.
- H. Мониторинг пылеобразования и устранение механических препятствий на дорожках.
12. Назовите основную цель закаливания.
13. Какие гигиенические правила необходимо соблюдать при закаливании?
14. Сколько этапов включает в себя процесс закаливания?
15. Что представляет собой ходьба босиком как средство закаливания?
16. Каким образом солнечные лучи влияют на здоровье человека?
17. Одевать чистую одежду после занятий спортом важно для предотвращения появления _____.
18. При усиленном потоотделении после тренировки желательно принять _____.
19. Рекомендуется посещать сауну или баню после тренировки, поскольку это способствует расслаблению мышц и выведению токсинов через _____.

20. Употребление достаточного количества воды до, во время и после тренировки помогает избежать состояния _____.
21. Следить за свежестью и чистотой спортивной одежды и обуви необходимо для избежания неприятного запаха и размножения _____.
22. Какие изменения происходят в головном мозге при употреблении наркотических веществ?
23. Какие опасности несет совместное употребление алкоголя и сигарет?
24. Что такое толерантность в контексте наркозависимости?
25. Какие социальные последствия влечет злоупотребление наркотиками?
26. Как изменяется поведение человека под воздействием наркотических веществ?
27. Здоровье ребёнка формируется под влиянием наследственности, условий проживания, _____ и социального окружения.
28. Дети с ослабленным здоровьем, склонные к частым заболеваниям, относятся к _____ группе здоровья.
29. Группа здоровья присваивается ребёнку на основании обследования специалистами, таких как врач-педиатр, стоматолог, невролог и _____.
30. Первую группу здоровья составляют дети, у которых отсутствуют хронические заболевания и _____.
31. Главная задача гигиены детей и подростков состоит в формировании и поддержании высокого уровня _____.
32. Какие гигиенические требования предъявляются к местам проведения уроков физкультуры?
33. Какие мероприятия входят в подготовку к соревнованиям?
34. Какие упражнения рекомендуются детям с низким уровнем физической подготовки?
35. Какие факторы определяют необходимость разделения детей на группы здоровья?
36. Какие виды физической активности подходят младшим школьникам?
37. Регулярные перерывы и перемены необходимы для восстановления организма и повышения _____.
38. Программа тренировок должна учитывать возрастные особенности, физическую подготовленность и _____.
39. Основой рационального питания спортсмена является баланс _____ и белков, жиров, углеводов.
40. Соблюдение правил личной гигиены помогает снизить риск распространения _____.
41. Длительное пребывание в одном положении во время тренировки увеличивает риск развития _____.
- 42.

Ключ к заданиям

1	Наука о сохранении и укреплении здоровья посредством соблюдения правил поведения и быта.	1	Система государственных учреждений и организаций, обеспечивающих соблюдение санитарных норм и правил.
2	Государственные органы надзора, специалисты Роспотребнадзора.	2	Она создаёт благоприятные условия для занятий физической культурой, предотвращает заболевания и поддерживает высокую работоспособность.
3	Это предварительное обучение и воспитание здоровых привычек и навыков, которые необходимы человеку на протяжении всей жизни.	3	Сохранение и укрепление здоровья населения, предупреждение болезней.
4	Вода, воздух, пища, одежда, жилища, общественные здания, учебные заведения и предприятия пищевой промышленности.	4	Деятельность, направленная на распространение гигиенических знаний среди населения.
5	Общегигиена, коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, радиационная гигиена.	5	Они служат основой для профилактики заболеваний, создают условия для нормальной жизнедеятельности и охраны здоровья населения.
6	выхлопные газы автомобилей.	6	подземные и поверхностные водоемы.
7	промышленных предприятий и транспортных магистралей.	7	аварий на атомных электростанциях и ядерных взрывов.
8	пыль, вредные выбросы.	8	стресс, усталость, раздражение.
9	прозрачность, химический состав.	9	стоков производств и сельскохозяйственных удобрений.
10	очистка сточных вод, строительство очистных сооружений.	10	+18...+22.
11	1- F, 2-A, 3-B, 4- H, 5-D, 6-E, 7- G, 8-C	11	1- F, 2-A, 3-B, 4- H, 5-D, 6-E, 7- G, 8-C
12	это целенаправленное повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды	12	повысить сопротивляемость организма болезням и стрессовым ситуациям.
13	солнце, воздух, вода	13	Постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей организма.
14	острые воспалительные процессы, обострения хронических заболеваний, лихорадочные состояния	14	Обычно выделяют три этапа: подготовительный, начальный и стабильный.
15	попеременное обливание горячей и холодной водой,	15	Ходьба босиком — стимуляция нервных рецепторов стоп,

	укрепляет сосуды, улучшает кровообращение		усиливает иммунитет, нормализует кровообращение
16	Холодные ванны активизируют иммунную систему, повышают тонус сосудов, усиливают защитные силы организма.	16	Солнечные лучи обеспечивают синтез витамина D, повышают настроение, ускоряют обмен веществ, улучшают общее самочувствие
17	разминку	17	опрелостей и высыпаний
18	грибковых инфекций	18	теплый душ
19	спортивную обувь	19	поры кожи
20	солнцезащитных очков	20	обезвоживания
21	пота	21	бактерий
22	Никотин.	22	Повреждаются нервные клетки, страдает память, мышление, развивается зависимость.
23	Уменьшается фертильность, увеличивается риск бесплодия, преждевременных родов, врожденных дефектов плода.	23	Усиливаются побочные эффекты обоих веществ, возрастает риск серьезных заболеваний и смерти.
24	Головокружение, тошнота, рвота, спутанность сознания, потеря ориентации.	24	Постепенно организму требуются большие дозы наркотика для достижения прежнего эффекта.
25	Печень, головной мозг, сердце, желудок.	25	Потеря работы, разрушенные семейные связи, преступления, социальное отчуждение.
26	До 3 месяцев сохраняется в волосах, ногтях и моче.	26	Эйфория сменяется агрессией, апатией, нарушением восприятия действительности, утратой контроля над поведением.
27	рекомендаций и стандартов	27	образа жизни
28	здоровья	28	второй
29	экологии	29	офтальмолог
30	заболеваний	30	отклонений
31	группы здоровья	31	здоровья
32	Пробуждение организма, тонизирование, подготовка к рабочему дню.	32	Сухость и чистота полов, хорошая вентиляция, достаточное освещение, просторное помещение.
33	Укрепляет мышцы, развивает ловкость, реакцию, внимательность, социализирует ребенка.	33	Медицинские осмотры, физические тренировки, психологическая подготовка, разработка стратегии участия.
34	Надлежащее техническое оснащение площадок, удобная спортивная форма, соблюдение правил безопасности, контроль тренерским составом.	34	Ходьба, легкий бег трусцой, простейшие гимнастические упражнения, растяжка.
35	Соответствие возрасту учеников, разумная дозировка нагрузки, регулярность занятий, медицинская консультация.	35	Степень развития опорно-двигательного аппарата, уровень общей физической подготовки, частота заболеваемости.

36	Медосмотр, вакцинация, регулярная смена постельного белья, качественная еда, мероприятия по охране окружающей среды.	36	Катание на велосипеде, танцы, прыжки, плавание, подвижные игры на свежем воздухе.
37	практическая подготовка	37	работоспособности
38	вентиляции	38	состояние здоровья
39	разминка	39	витаминов
40	влажности и температуры	40	инфекций
41	питания и отдыха	41	застойных явлений