

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.09.2024 19:55:43

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac7da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

Методические указания к семинарским занятиям
по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Разработчик:

Лунева Н.В. – к.м.н., доцент кафедры МБДОиАФК
ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренный решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

Цели освоения дисциплины

«Гигиенические основы физической культуры и спорта» как учебная дисциплина имеет большое общеобразовательное и специальное значение для студентов и специалистов в области физической культуры. Знания по этой учебной дисциплине позволяют проводить работу по предупреждению заболеваний, коррекции функционального состояния организма человека средствами физической культуры и спорта, повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинских знаний и как отрасль педагогической науки и практики способствует решению общих задач сохранения, укрепления и повышения уровня здоровья населения, формирования

гармоничного физического развития подрастающего поколения, продления периода активного долголетия взрослого населения. Знание и соблюдение основных гигиенических принципов, требований и рекомендаций по организации занятий физической культурой и спортом значительно повышают их оздоровительную эффективность и обеспечивают возможность достижения спортсменами высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья.

Целью освоения дисциплины является овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Основными задачами изучения дисциплины являются:

- получение знаний в области профилактической медицины – одного из мощных средств укрепления здоровья;
- получение знаний о санитарно-гигиенических основах деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение практическими навыками применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом;
- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности

	и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ПК-1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК- 1.3	Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК-1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно спортивного комплекса.
ПК-1.6	Проводить работу по предотвращению применения допинга.
ПК-2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно спортивной работы.
ПК-2.4	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.
ПК-3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК-3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК-3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК-3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

Общие требования к семинарским занятиям

Контроль качества подготовки студентов к семинарским занятиям осуществляется с использованием различных форм диалогового метода:

- в форме прямого контакта преподавателя с одним студентом: вопрос преподавателя – ответ студента;
- в форме дискуссии с группой: вопрос преподавателя – выяснение позиции нескольких студентов по данному вопросу;
- в форме обратной связи: вопрос студента – ответ преподавателя или предложение преподавателя обсудить данный вопрос в группе, но с обязательным заключением преподавателя, содержащим правильный ответ на заданный вопрос.

Такое разнообразие возможностей диалогового контакта, позволяет осуществлять контроль качества знаний студентов в скрытой форме. Не акцентируя внимание группы на его проверочной функции, и в то же время предоставляет преподавателю максимум необходимых данных о результатах обучения студентов.

Преподаватель проводит опрос студентов и при подведении итогов семинара, даёт оценку наиболее активным студентам. Наряду с положительной оценкой работы активных студентов, преподаватель отмечает пассивных студентов, предоставляя им возможность лучше подготовиться к следующему занятию.

Рекомендации по организации семинарских занятий

Основной формой семинарских занятий является групповая дискуссия по наиболее актуальным проблемам современной истории, изучение которых составляет основную задачу дисциплины.

Структура организации семинарских занятий студентов включает следующие элементы:

- обсуждение домашнего задания, которое выполняется самостоятельно до проведения семинарского занятия и направлено на повторение лекционного материала, изучение обязательных и дополнительных источников;
- групповое обсуждение вынесенных на семинарское занятие вопросов
- диалоговый контакт преподавателя и студента, направленный на оценку знаний студента и восполнение пробелов в понимании материала;
- консультации и помощь преподавателя в подготовке к семинару, разъяснение затруднений, испытываемых студентами в работе с основными и дополнительными источниками.

Семинарское занятие № 1

Тема: «Гигиена как отрасль медицинской науки. Гигиена физической культуры и спорта».

Цель занятия: изучить цель и задачи гигиены физического воспитания и спорта, методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения.

Вопросы для самоконтроля:

1. Гигиена как отрасль медицинской науки.
2. Цель и задачи гигиены.

3. Понятие о здоровье и факторах окружающей среды.
4. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения.
5. Связь гигиены с другими науками.
6. Цель и основные задачи гигиены физического воспитания и спорта.
7. История развития гигиены физического воспитания и спорта в России.

Литература:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 320 с. ISBN 978-5-7695-9766-4 В
2. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций: учебное пособие для вузов, рек. УМО/ Е.А. Багнетова. – М.: Феникс, 2009. – 251 с.
3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.

Семинарское занятие № 2

Тема: Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека

Цель занятия: изучить роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека.

Вопросы для самоконтроля:

- 1 Понятие о здоровом образе жизни. ЗОЖ – основной управляемый фактор здоровья. Элементы здорового образа жизни.
- 2 Двигательная активность как фактор оптимизации функционального состояния организма и укрепления здоровья.
3. Влияние двигательной активности на различные системы организма.
- 4 Негативное влияние нерациональных спортивных нагрузок на здоровье.
- 5 Влияние физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на

психоэмоциональное состояние, когнитивные функции, формирование волевых качеств.

6 Роль специалиста по физической культуре и спорту в формировании здорового образа жизни.

Литература:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 320 с. ISBN 978-5-7695-9766-4 В

2. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций: учебное пособие для вузов, рек. УМО/ Е.А. Багнетова. – М.: Феникс, 2009. – 251 с.

3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.

Семинарское занятие № 3

Тема: Гигиена воздушной среды, воды и почвы

Цель занятия: изучить гигиенические требования к воздуху, почве, воде.

Вопросы для самоконтроля:

- 1 Основные гигиенические показатели качества воздушной среды.
- 2 Механические примеси и микроорганизмы воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
- 3 Микроорганизмы воздуха, эпидемиологическое значение.
- 4 Гигиенические требования и нормы потребления питьевой воды.
- 5 Органолептические свойства, химический состав, микробиологические бактериологические свойства и эпидемиологическое значение воды.
- 6 Источники водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды. Хранение питьевой воды.
- 7 Гигиенические свойства и эпидемиологическое значение почвы.
- 8 Гигиенические требования при выборе почвы для спортивных сооружений.

Литература:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 320 с. ISBN 978-5-7695-9766-4 В

2. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций: учебное пособие для вузов, рек. УМО/ Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2009. — 251 с.

3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.

Семинарское занятие 4

Тема «Гигиена закаливания».

Цель занятия: изучить гигиену закаливания.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие о закаливании.
2. Физиологические основы закаливания.
3. Гигиенические принципы закаливания.
4. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
5. Гигиенические нормы закаливания водой.
6. Закаливание солнцем.

Литература:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 320 с. ISBN 978-5-7695-9766-4 В

2. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций: учебное пособие для вузов, рек. УМО/ Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2009. — 251 с.

З.Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005

Семинарское занятие 5

Тема «Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом».

Цель занятия: изучить гигиену питания.

Вопросы для самоконтроля:

1. Понятие о питании.
2. Основные гигиенические требования к пище.
3. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
4. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков.
5. Физиологическая роль и гигиеническое значение жиров.
6. Физиологическая роль и гигиеническое значение углеводов.
7. Физиологическая роль и гигиеническое значение витаминов.
8. Физиологическая роль и гигиеническое значение воды и минеральных веществ.
9. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом.
10. Общие гигиенические требования к режиму питания.
11. Режим питания при занятиях физической культурой и спортом.
12. Особенности питания спортсменов.
13. Особенности питания юных спортсменов.

Литература:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 320 с. ISBN 978-5-7695-9766-4 В

2.Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций: учебное пособие для вузов, рек. УМО/ Е.А. Багнетова. – М.: Феникс, 2009. – 251 с.

3.Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.

Семинарское занятие 6

Тема: Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов

Цель занятия: изучить гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов .

Вопросы для самоконтроля:

- 1 Основные виды спортивных сооружений.
- 2 Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений .Естественное и искусственное освещение.
- 3 Основные гигиенические требования к воздушно –тепловому режиму в спортивных сооружениях. Естественная и искусственная вентиляция спортивных сооружений.
- 4 Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
- 5 Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
- 6 Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

Литература:

1. Коваль В.И. ,Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 320 с. ISBN 978-5-7695-9766-4 В

2.Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций: учебное пособие для вузов, рек. УМО/ Е.А. Багнетова. – М.: Феникс, 2009. – 251 с.

3.Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.

Семинарское занятие 7

Тема: Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях.

Цель занятия: изучить гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях.

Вопросы для самоконтроля:

- 1 Основные задачи физической культуры как учебной дисциплины.
- 2 Гигиеническое обеспечение физического воспитания школьников.
- 3 Гигиенические требования к спортивным сооружениям школы.
- 4 Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.
- 5 Классификация физических нагрузок, действующих на организм школьников в процессе физического воспитания.
- 6 Гигиеническая характеристика вводной, основной и заключительной части урока физического воспитания.
- 7 Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.

Литература:

1. Коваль В.И. ,Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 320 с. ISBN 978-5-7695-9766-4 В

2.Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций: учебное пособие для вузов, рек. УМО/ Е.А. Багнетова. – М.: Феникс, 2009. – 251 с.

3.Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.

Семинарское занятие 8

Тема. «Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок».

Цель занятия: изучить гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.

Вопросы для самоконтроля:

- 1.Гигиенические требования к планированию тренировки.
- 2.Гигиенические требования к структуре ,содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.
- 5.Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.
- 6.Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.
- 7.Гигиенические и медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Литература:

1. Коваль В.И. ,Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 320 с. ISBN 978-5-7695-9766-4 В

2.Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций: учебное пособие для вузов, рек. УМО/ Е.А. Багнетова. – М.: Феникс, 2009. – 251 с.

3.Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.