

**Приложение 1 к РПД Гигиена**  
**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**  
**Направленность (профили) Физическая культура.**  
**Безопасность жизнедеятельности**  
**Форма обучения – очная**  
**Год набора - 2021**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
3.	Направленность (профили)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
4.	Дисциплина (модуль)	Гигиена
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2021

**I. Методические рекомендации**

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

**1.2 Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям**

Приступая к изучению дисциплины, студенту следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересные их темы.

Алгоритм подготовки к выступлению на семинаре:

- 1 этап – определение темы выступления
- 2 этап – определение цели выступления
- 3 этап – подробное раскрытие информации
- 4 этап – формулирование основных тезисов и выводов.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.3 Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю (тест)**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяют, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

### **1.4 Методические рекомендации по подготовке реферата**

Рефераты в системе физкультурно-педагогического образования являются одной из форм проверки знаний студентов.

Перед написанием реферата, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению *своими словами* содержания реферата, придерживаясь последовательности в изложении материала, в соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, например, (1, С.53).

***Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия.***

Реферат должен быть соответствующим образом оформлен, составлять не более 8-10 страниц печатного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

#### **Структура реферата:**

- 1) *титальный лист* – без нумерации;
- 2) *план*;
- 3) *введение* – с краткой аннотацией выполненной работы, содержит актуальность проблемы, обоснование темы, цели и задачи. Объем: 1-2 стр.;
- 4) *основная часть*: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению, анализ изучаемой темы. Объем: 5-7 стр.
- 5) *заключение* – по существу выполненной работы. Объем: 1-2 стр.
- 6) *список литературы* – перечень литературы, используемой для написания текста реферата (в алфавитном порядке) – не менее 5-7 источников. Оформить по ГОСТ 2008.

### **1.5 Методические рекомендации по подготовке конспектов лекций**

В конспектах лекций студент излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы.

Качество и полноту изложения материала в лекциях студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.6. Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена (тест)**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем. Интернет-тренажеры (<http://www.i-exam.ru>), позволяют, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля, которые повышают эффективность подготовки, способствуют развитию навыков мыслительной работы.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

## **II. Планы практических занятий**

### **Тема 2. Гигиена воздушной среды (2 часа)**

#### **План:**

1. Физиологическое значение воздуха.
2. Химический состав воздуха.

3. Гигиена воздушной среды.

*Литература:* [1, с. 143-147]

**Вопросы для самоконтроля:**

1. В чем состоит физиологическое значение воздуха для человека?
2. Укажите основные гигиенические показатели, характеризующие качество воздушной среды.
3. В чем заключается гигиеническое значение физических свойств воздуха?
4. Назовите химический состав воздуха.
5. Укажите основные механические примеси воздуха и сформулируйте их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Написание и защита реферата по разделу «Гигиена воздуха и здоровье человека».
2. Подготовка к интерактивному занятию «Своя игра» по данной теме.

**Тема 2. Гигиена воды и почвы (2 часа)**

**План:**

1. Гигиена воды.
2. Гигиена почвы.

*Литература:* [1, с. 143-147]

**Вопросы для самоконтроля:**

1. В чем состоит физиологическое значение воды для человека?
2. Укажите основные гигиенические показатели, характеризующие качество водной среды.
3. В чем заключается гигиеническое значение физических свойств воды?
4. Назовите химический состав воды.
5. Укажите основные механические примеси воды и сформулируйте их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
6. Что такое почва?
7. Укажите основные свойства почвы.
8. Укажите состав и физические свойства почвы
9. Какие виды почв вы знаете?
10. Дайте гигиеническую характеристику почвы
11. В чем состоит эпидемиологическое значение почвы?
12. Какие гигиенические требования предъявляются к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Написание и защита реферата по разделу «Гигиена почвы, воды и здоровье человека».
2. Подготовка к интерактивному занятию «Своя игра» по данной теме.

**Тема 4. Гигиенические основы питания (2 часа)**

**План:**

1. Гигиенические основы рационального сбалансированного питания. Значение рационального питания для здоровья.
2. Понятие о суточном рационе питания. Основные требования к качественному составу пищевых рационов. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества: их пищевая и биологическая ценность.
3. Физиологические нормы питания для различных групп населения.

*Литература:* основ. – [2, с. 211-220]

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Укажите основные гигиенические требования к пище.
2. Что такое достаточное и сбалансированное питание?
3. Каковы основные гигиенические принципы построения рациона питания?
4. Какова физиологическая роль белков и их гигиеническое значение?
5. Какова физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение?
6. Какова физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение?
7. Какова физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение?
8. Какова физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Контрольная работа по теме: «Рациональное питание».
2. Презентация по теме: Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества: их пищевая и биологическая ценность» - 1 на выбор.

**Тема 6. Гигиенические требования к эксплуатации физкультурно-оздоровительных сооружений различного типа (2 часа)**

**План:**

1. Эксплуатация открытых спортивных сооружений различного типа.
2. Эксплуатация спортивных залов (универсальных, гимнастических, борцовских и др.)
3. Эксплуатация плавательных бассейнов.

*Литература:* [3, с. 97-100]

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Каковы основные гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям?
2. Перечислите основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
3. Каковы основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений?
4. Перечислите, какие гигиенические требования предъявляются к естественному освещению спортивных сооружений.
5. Каковы гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений?
6. Каковы основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений?
7. Каковы основные гигиенические требования к открытым водоемам?
8. Каковы основные гигиенические требования к искусственным бассейнам?

**Задания для самостоятельной работы:**

1. подготовить презентацию по теме семинара (Эксплуатация спортивных сооружений различного типа – 1 на выбор).

**Тема 8. Гигиена спортивной обуви и одежды (2 часа)**

**План:**

1. Гигиена спортивной обуви.
2. Гигиена спортивной одежды.

*Литература:* основ. – [3, с.111-118]

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Перечислите, каковы основные гигиенические требования к спортивной одежде.
2. Каковы основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви?
3. Каковы основные гигиенические требования к спортивной обуви?

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. подготовить презентацию по теме семинара - Гигиена спортивной обуви и одежды (в избранном виде спорта).

## **Тема 9. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности (2 часа)**

### **План:**

1. Понятия "восстановление" и "работоспособность".
2. Гигиенические условия сохранения и повышения работоспособности.
3. Средства и методы восстановления после физической работы.
4. Средства и методы восстановления после умственной работы.
5. Психическая саморегуляция как средство восстановления.

*Литература:* основ. – [3, с. 230-236]

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Дайте определение понятиям "восстановление" и "работоспособность".
2. Назовите гигиенические условия сохранения и повышения работоспособности.
3. Раскройте средства и методы восстановления после физической и умственной работы.

### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовить ММП (на выбор) по теме: «Гигиенические средства повышения работоспособности»

### **Гигиенические средства повышения работоспособности:**

1. Психогигиена (1 средство на выбор);
2. гидропроцедуры (душ, различные ванны, баня, плавание);
3. гигиенический массаж (общий, частный);
4. искусственное ультрафиолетовое облучение;
5. кислородотерапия;
6. криотерапия;
7. специализированное питание (применение продуктов повышенной биологической ценности и специальных питательных смесей) и др. – 1 на выбор;
8. сон;
9. активный отдых;
10. адаптогены (женьшень, элеутерококк, аралия маньчжурская, заманиха, левзея, родиола розовая и лимонник китайский или др.).

## **Темы 10-11. Гигиена спортивной тренировки и ОФК. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности (2 часа)**

### **План:**

1. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.
2. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок ОФК.
3. Гигиеническое обеспечение занятий в летних видах спорта.
4. Гигиеническое обеспечение занятий в зимних видах спорта.

*Литература:* основ. – [3, с. 267-270, с.285-287]

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Расскажите, каково гигиеническое обеспечение занятия оздоровительными физическими упражнениями (структура, содержание, нормирование нагрузок).

2. Как нормируется аэробная тренировка при оздоровительных физических упражнениях?
3. Как нормируются нагрузки в туристских пешеходных и лыжных походах выходного дня? Расскажите, какие основные гигиенические требования предъявляются к спортивному инвентарю.
4. Как обеспечиваются занятия гимнастикой?
5. Как обеспечиваются занятия легкой атлетикой?
6. Как обеспечиваются занятия спортивными играми?
7. Как обеспечиваются занятия плаванием?
8. Как обеспечиваются занятия лыжами?
9. Как обеспечиваются занятия борьбой, боксом, штангой?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Заполнить дневник самоконтроля на месяц.
2. Подготовиться к написанию теста по теме семинара.
3. Подготовить ММП (на выбор) по теме: «Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок в своём виде спорта».

### **Тема 12. Школьная гигиена. Физиолого-гигиеническое обоснование формирования и нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах (2 часа)**

#### **План:**

1. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
2. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок.
3. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста

*Литература:* основ. – [3, с. 276-280]

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Как нормируется двигательная активность школьников?
2. Каково влияние двигательной активности на здоровье школьников?
3. Назовите основные методы изучения и оценки двигательной активности.
4. Назовите основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
5. Как нормируются физические нагрузки для лиц зрелого и пожилого возраста?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовиться к написанию теста по теме семинара.

#### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Как нормируется двигательная активность школьников?
2. Каково влияние двигательной активности на здоровье школьников?
3. Назовите основные методы изучения и оценки двигательной активности.
4. Назовите основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
5. Как нормируются физические нагрузки для лиц зрелого и пожилого возраста?

#### **Задания для самостоятельной работы:**

1. Подготовиться к написанию теста по теме семинара.

