

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»



Проректор по учебной работе БГПУ
В.В.Шлыков

Регистрационный № УД-35-03-46-2015/баз.

ГИГИЕНА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальности:

1-03 02 01 Физическая культура

со специализацией:

1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная
деятельность

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

2015 г.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Н.Г. Соловьёва, заведующий кафедрой медико-биологических основ физического воспитания, кандидат биологических наук, доцент;

И.В. Брускова, доцент кафедры медико-биологических основ физического воспитания, кандидат биологических наук.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Н.Г. Ерёмов, доцент кафедры общей экологии и методики преподавания биологии учреждения образования «Белорусский государственный университет», кандидат биологических наук, доцент;

С.С. Огородников, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой медико-биологических основ физического воспитания
(протокол № 9 от 22.04.2015 г.)

Заведующий кафедрой



Н.Г. Соловьёва

Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 8 от 22.04.2015 г.)

Председатель



М.М. Круталевич

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 4 от 29.04.2015 г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического
управления БГПУ



Е.А. Кравченко

Ответственный за редакцию: Н.Г. Соловьёва

Ответственный за выпуск: Н.Г. Соловьёва

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа «Гигиена» для специальности 1-03 02 01 Физическая культура является дисциплиной, раскрывающей цель, предмет, задачи и методы гигиены в области физической культуры и спорта.

Цель учебной дисциплины «Гигиена» – создание представлений у студентов о факторах риска и профилактике болезней, гигиеническом нормировании окружающей среды и средств личной гигиены, используемых при занятиях физической культурой и спортом, личной гигиене физкультурников и спортсменов, существующих законодательных актах, а также формирование умений организовывать и поддерживать здоровый образ жизни, сохранять и укреплять здоровье лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Задачами учебной дисциплины является освоение студентами знаний о структуре окружающей внешней среды; гигиенической оценке элементов и факторов окружающей среды, характеристике механизмов их воздействия на здоровье физкультурников и спортсменов; изучение методов исследования факторов окружающей среды и здоровья; обучение принципам организации профилактических мероприятий, научное обоснование здорового образа жизни; подготовка студентов к практической работе.

Для изучения учебной дисциплины «Гигиена» необходимы знания по следующим дисциплинам: «Анатомия», «Физиология», «Биохимия», «Безопасность жизнедеятельности человека». Сама учебная дисциплина «Гигиена» закладывает теоретический базис о значимости и влиянии факторов среды на уровень физической работоспособности и восстановления, в силу чего выступает основой для последующего освоения студентами таких дисциплин, как «Физиология спорта», «Спортивная медицина», «Теория и методика физического воспитания».

Изучение учебной дисциплины «Гигиена» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.

АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям специалиста

Студент должен:

СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

СЛК-6. Уметь работать в команде.

СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

Требования к профессиональным компетенциям

Студент должен:

ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

ПК-4. Формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности.

ПК-7. Планировать, организовывать, контролировать и корректировать процесс физического воспитания.

ПК-8. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями.

ПК-15. Дифференцировать и индивидуализировать спортивную подготовку.

ПК-16. Осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку.

ПК-28. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПК-29. Анализировать перспективы и направления развития спорта и физического воспитания.

ПК-32. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта знания смежных дисциплин.

ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

ПК-38. Обеспечить безопасное проведение занятий физическими упражнениями.

ПК-41. Проводить подбор средств и методов физической культуры для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с различными заболеваниями и разным уровнем функционального состояния, физической подготовленности.

В результате изучения учебной дисциплины «Гигиена» студент должен **знать:**

- цель и задачи общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
- основные положения гигиены в профилактике заболеваний населения;
- влияние гигиенических факторов внешней среды на здоровье и работоспособность занимающихся физической культурой и спортом;

- основные положения рационального сбалансированного питания;
- гигиенические требования к занятиям физической культурой для лиц разного пола и возраста, отдельных видов спорта;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям.

В результате изучения учебной дисциплины «Гигиена» студент должен **уметь:**

- определять и оценивать гигиенические показатели внешней среды и микроклимата помещений;
- оценивать рациональность и сбалансированность питания;
- использовать знания по гигиене для укрепления здоровья населения и оптимизации условий проведения занятий по физической культуре и спорту;
- использовать гигиенические факторы для восстановления и повышения физической работоспособности.

В результате изучения учебной дисциплины «Гигиена» студент должен **владеть:**

- основными методами оценки состояния внешней среды;
- навыками составления планов гигиенического обеспечения занятий физической культурой для лиц различного пола и возраста;
- методикой расчета суточного расхода энергии и оценки пищевого рациона;
- основами закаливания и методическими подходами к использованию гигиенических средств восстановления работоспособности.

Освоение учебного материала по учебной дисциплине «Гигиена» осуществляется в ходе лекционных, семинарских и лабораторных занятий. Общий объем часов по дисциплине составляет 118 часов, из которых 52 часа – аудиторные. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: 34 часа – лекционных, 8 часов – семинарских и 10 часов – лабораторных занятий.

Программа построена на основе компетентного подхода. В процессе преподавания используются профессионально ориентированные педагогические технологии обучения, активные формы и методы обучения: словесные – рассказ, беседа, лекция, дискуссии и др., наглядные – мультимедийные презентации; информационные – компьютерное тестирование; метод проблемного изложения – переходный от исполнительской к творческой деятельности, технологические – использование лабораторно-технического оборудования.

Итоговый контроль знаний осуществляется в виде экзамена (3 зачетные единицы).

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий	Количество аудиторных часов			
		Всего	в том числе		
			лекций	семин. занятий	лаб. занятий
1.	ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ГИГИЕНЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	6	4	2	
1.1	Введение в гигиену	2	2		
1.2	Гигиена как основа здоровья	4	2	2	
2.	ГИГИЕНА ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ, ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	18	10	2	6
2.1	Гигиена воздушной среды	10	4	2	4
2.2	Гигиена водной и почвенной среды	6	4		2
2.3	Гигиена спортивных сооружений	2	2		
3.	ГИГИЕНА ПИТАНИЯ, ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	12	8		4
3.1	Гигиена питания	6	4		2
3.2	Гигиена питания лиц занимающихся физической культурой и спортом	6	4		2
4.	ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ЗАКАЛИВАНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	8	6	2	
4.1	Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом	2	2		
4.2	Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности	2	2		
4.3	Гигиена закаливания	4	2	2	
5.	ГИГИЕНА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	8	6	2	
5.1	Гигиена физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста	6	4	2	
5.2	Гигиеническое обеспечение в отдельных видах спорта	2	2		
Всего		52	34	8	10

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ГИГИЕНЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Тема 1.1 Введение в гигиену

Предмет, цель и задачи гигиены. История становления и развития гигиенических знаний. Дифференциация гигиены и ее связь с другими науками. Предмет, цель и задачи гигиены физической культуры и спорта. Методологические принципы гигиены. Теоретическая база гигиенических знаний (шесть законов гигиены).

Тема 1.2 Гигиена как основа здоровья

Окружающая среда и факторы риска здоровья. Общая характеристика болезнетворных факторов. Инфекционные и неинфекционные заболевания и их характеристика; классификация в зависимости от вида этиологического фактора и механизма передачи; основные группы заболеваний. Гигиенические мероприятия по профилактике заболеваний. Профилактика инфекций передающихся половым путем. Основные гигиенические мероприятия по оздоровлению окружающей среды. Система правового обеспечения охраны здоровья населения. Структурные элементы и принципы здорового образа жизни. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Гигиена как фактор сохранения и укрепления здоровья. Гигиеническое воспитание, основные направления, формы и средства.

Раздел 2. ГИГИЕНА ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ, ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Тема 2.1 Гигиена воздушной среды

Общая гигиеническая характеристика воздушной среды, ее функциональная значимость. Гигиеническая диагностика воздушной среды. Понятие о предельно-допустимой концентрации. Мониторинг окружающей среды.

Гигиеническое значение химического состава воздуха, его влияние на организм человека в ходе физкультурно-оздоровительной и спортивно-тренировочной деятельности. Нормы содержания основных компонентов воздушной среды (азот, кислород, двуокись углерода, инертные газы, озон).

Гигиеническое значение влияния температуры, влажности и скорости движения воздуха на процессы терморегуляции. Гигиеническое значение атмосферного давления на организм. Методика оценки и комплексного влияния метеофакторов на организм человека. Акклиматизация спортсменов в различных климатических поясах. Методика гигиенической оценки микроклимата и его гигиеническое значение в ходе физкультурно-оздоровительной и спортивно-тренировочной деятельности.

Гигиенические критерии загрязнения воздушной среды, прямое и косвенное воздействие на организм. Твердые, жидкие и газообразные загрязнители воздушной среды и нормы содержания загрязнителей. Микрофлора атмосферного воздуха и ее гигиеническое значение. Методы санации воздушной среды.

Тема 2.2 Гигиена водной и почвенной среды

Физиологическое и санитарно-гигиеническое значение воды. Эндемические и эпидемиологические заболевания, связанные с водопотреблением. Источники водоснабжения (поверхностные и подземные), правила выбора и оценки пригодности питьевого водоснабжения. Гигиенические требования и критерии качества питьевой воды. Санитарно-гигиенические критерии качества органолептических свойств воды, их влияние на организм. Способы и методы улучшения качества воды (основные и специальные).

Функциональное и санитарно-гигиеническое значение почвы. Гигиеническое значение механического и химического состава почвенной среды. Биогеохимические провинции и связанные с ними эндемические заболевания. Санитарно-гигиенические показатели загрязнения почвы (содержание нитратов, пестицидов, солей тяжелых металлов и других загрязнителей), их влияние на здоровье. Влияние биологического загрязнения почвы на организм человека (био- и геогельминты). Мероприятия по санитарной охране почвы.

Тема 2.3 Гигиена спортивных сооружений

Общая характеристика спортивных сооружений (виды и категории). Гигиенические требования к проектированию и строительству спортивных сооружений. Санитарно-гигиеническое обоснование к выбору почв для спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к внутренней планировке, устройству конструктивных элементов (потолок, пол, стены), основным и вспомогательным помещениям закрытых спортивных сооружений. Общие гигиенические требования к микроклимату спортивных сооружений (температурный режим и системы отопления, шумовой режим, освещенность, вентиляционный режим). Гигиенические требования к водно-спортивным сооружениям. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.

Раздел 3. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ, ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Тема 3.1 Гигиена питания

Общая характеристика гигиены питания: цель и задачи гигиены питания, виды питания, средства оптимизации питания. Гигиенические требования к пище. Теория сбалансированного рационального питания и ее положения. Классификация компонентов пищи. Физиологическая потребность в энергии и питательных веществах (понятия калорийности и качества питания). Гигиенические нормы питания для различных групп населения.

Гигиеническое значение и характеристика основных питательных веществ (нутриентов). Белки, их значение в питании, гигиеническая характеристика, нормы потребления, функциональные последствия избыточного и недостаточного поступления белков с пищей. Жиры, их значение в питании, гигиеническая характеристика, нормы потребления, функциональные последствия избыточного и недостаточного поступления жиров с пищей. Углеводы, их значение в питании, гигиеническая характеристика, нормы потребления, функциональные

последствия избыточного и недостаточного поступления углеводов с пищей. Минеральные соли (макро- и микроэлементы), их значение в питании и нормы потребления. Витамины, их значение для организма человека. Понятие о гипер-, гипо- и авитаминозах. Причины, симптомы и профилактика витаминной недостаточности.

Понятие «пищевой статус», как показатель здоровья. Методология «пищевого статуса». Гигиенические требования к организации питания. Пищевые и биологически активные добавки. Гигиеническая безопасность пищи. Биологические и химические загрязнители пищи. Пищевые отравления микробной этиологии. Пищевые отравления немикробной этиологии. Гигиенические мероприятия по профилактике пищевых отравлений.

Тема 3.2 Гигиена питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Основные принципы, цель и задачи спортивного питания. Калорийный и качественный состав питания представителей различных видов спорта. Энергетические субстраты и скорость их окисления при физической работе различной интенсивности и мощности. Правила сбалансированного рационального питания спортсменов. Особенности питания спортсменов, выполняющих скоростные кратковременные нагрузки. Особенности питания спортсменов, выполняющих длительные нагрузки на выносливость. Гигиенические требования к питанию перед стартом, на дистанции, после финиша. Организация спортивного питания в различные периоды спортивной подготовки и восстановления. Вещества повышенной биологической ценности в практике спортивного питания, функциональное значение, разновидности суплементов (БАД), правила их приема и противопоказания.

Раздел 4. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ЗАКАЛИВАНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Тема 4.1 Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом

Понятие о личной гигиене, ее функции и структура. Составные компоненты личной гигиены спортсмена: уход за телом (кожа, руки, ноги, волосы) и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний (пиодермий), чесотки, педикулеза и грибковых заболеваний (эпидермофитий) у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви. Гигиенические требования к спортивному инвентарю.

Тема 4.2 Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности

Система гигиенического обеспечения подготовки и восстановления спортсмена. Рациональный суточный режим организации работы и отдыха. Принципы хронобиологии в повышении работоспособности. Основные

гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности. Специальные гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности.

Тема 4.3 Гигиена закаливания

Роль и место закаливания в системе физического воспитания и спорта. Физиологические основы закаливания. Основные принципы закаливания. Средства, виды и формы закаливания, характеристика методов закаливания. Правила и рекомендации по закаливанию воздухом, водой, солнцем. Рекомендации по искусственному ультрафиолетовому облучению (солярии).

Раздел 5. ГИГИЕНА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Тема 5.1 Гигиена физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста

Двигательная активность как фактор роста, развития и укрепления здоровья. Содержание занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью. Гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями и спортом в школе. Гигиеническая характеристика отдельных средств и форм физического воспитания школьников. Санитарно-гигиенические нормативные документы. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. Гигиена физических упражнений для людей среднего и пожилого возраста.

Тема 5.2 Гигиеническое обеспечение в отдельных видах спорта

Гигиенические требования к занятиям различными видами спорта. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятия единоборствами, тяжелой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий водных видов спорта.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная:

1. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 256 с.
2. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта // В.И.Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2013. – 320 с.
3. Гигиена физической культуры: учебное пособие / под ред. В.А.Маргазина, О.Н.Семеновой. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2010. – 192 с.

Дополнительная:

4. Большаков, А.М. Общая гигиена / А.М. Большаков, И.М. Новикова. – М.: Медицина, 2002. – 384 с.
5. Брускова, И.В. Гигиеническая характеристика факторов внешней среды / И.В.Брускова, Л.В.Гогунская – Минск: БГУФК, 2008. – 40 с.
6. Брускова, И.В. Определение суточного расхода энергии для гигиенической оценки рациона питания / И.В. Брускова – Минск: АФВиС, 1998. – 35 с.
7. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших пед. заведений // Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
8. Дерех, Э.К, Руководство к выполнению расчетно-графических работ по гигиене питания: пособие / Э.К. Дерех, Е.И. Забело. – Мн.: БГУФК, 2014. – 18 с.
9. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта // В.И.Дубровский. – М.: Владос, 2003. – 512 с.
10. Захарова, В.В. Питание как составная часть тренировочного процесса: метод указания / В.В. Захарова, Н.А. Чернова. – Ульяновск: УлГТУ, 2005. – 52 с.
11. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и экология человека: курс лекций. / Ю.П. Пивоваров. – М.: ВУНМЦ МЗ РФ, 1999. – 390 с.
12. Рубцова, И.В. Рациональное питание как составная часть здорового образа жизни / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж: ВГУ, 2008. – 24 с.
13. Трушкина, Л.Ю. Гигиена и экология человека: учеб. пособие / Л.Ю. Трушкина [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 448 с.
14. Соловьёва, Н.Г. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Гигиена» для специальности 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность / Н.Г.Соловьёва, И.В.Брускова. – Репозиторий БГПУ, 2014. – 219 с. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/579>.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов – форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности студентов, формирование у них умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знаний при методическом руководстве и контроле преподавателя.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов:

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;
- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает литературные источники;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения заданий;
- проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения заданий, формами контроля знаний;
- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и форме контроля знаний.

3. Требования к формам и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме (разделам) дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному преподавателем плану;
- задание может быть выполнено в виде реферата, презентации, доклада, эссе, защиты выполненного практического задания;
- студент обязан выполнить все установленные учебной программой задания.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

Для контроля качества выполнения требований учебной программы по учебной дисциплине «Гигиена» предусматривается использование следующих средств диагностики:

- устный, письменный и/или тестовый опрос, рейтинговые контрольные работы, коллоквиумы по отдельным тематическим разделам дисциплины;

- оценка и защита выполненных практических и индивидуальных заданий, расчетно-графических работ, рефератов, эссе, выступление с докладами и презентациями;

- оценка и защита заданий, предлагаемых для самостоятельного освоения и выполнения студентами;

- экзамен в качестве итоговой оценки знаний студентов.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Общие вопросы гигиены и здоровья человека.
2. Гигиена внешней среды, ее влияние на организм человека.
3. Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности. Гигиена закаливания.
4. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

1. Санитарно-гигиеническое обследование микроклимата учебного помещения.
2. Методика оценки комплексного влияния метеофакторов на организм.
3. Методика санитарно-гигиенической оценки органолептических свойств воды.
4. Гигиеническая оценка статуса питания.
5. Гигиеническая оценка статуса питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ по учебной дисциплине «Гигиена»

10 (десять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;
- умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на семинарских и лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.
- способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- систематическая, активная самостоятельная работа на семинарских и лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в

объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- активная самостоятельная работа на семинарских и лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- самостоятельная работа на семинарских и лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- активная самостоятельная работа на семинарских и лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

- достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная работа на семинарских и лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;
- умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- работа под руководством преподавателя на семинарских и лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на семинарских и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;
- пассивность на семинарских и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

- отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

Репозиторий БГПУ

Рецензия
на проект учебной программы учреждения высшего образования
по учебной дисциплине «Гигиена»
для студентов специальности 1-03 02 01 Физическая культура
со специализацией 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-
рекреационная деятельность

Представленный на рецензирование проект учебной программы (составители: заведующий кафедрой медико-биологических основ физического воспитания, кандидат биологических наук, доцент Н.Г. Соловьёва; доцент кафедры медико-биологических основ физического воспитания, кандидат биологических наук И.В. Брускова) раскрывает предмет, цель и задачи общей гигиены и ее раздела гигиены физической культуры и спорта, включающего вопросы гигиенического контроля и оптимизации занятий физическими упражнениями и спортом, роли гигиенических факторов среды на организм физкультурника и спортсмена, закаливания и личной гигиены для укрепления здоровья, повышения физической работоспособности и профилактики заболеваний.

Содержательная часть учебной программы представлена пояснительной запиской, примерным тематическим планом, содержанием учебного материала, информационно-методической частью. В пояснительной записке освещаются цель и основные задачи; место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста соответствующего профиля, связи с другими учебными дисциплинами; знания, умения и навыки, академические, социально-личностные и профессиональные компетенции, которыми должен обладать специалист в области физической культуры и спорта по окончании изучения учебной дисциплины «Гигиена» согласно образовательному стандарту ОСВО 1-03 02 01-2013; общее количество часов и количество часов на самостоятельную работу при изучении учебной дисциплины в соответствии с учебным планом специальности.

Учебный материал программы структурирован по разделам и темам, освещающим следующие вопросы: цель, задачи и исторические этапы становления и развития гигиены и гигиены физической культуры и спорта; гигиеническое значение факторов внешней среды и их загрязнителей на здоровье человека и физическую работоспособность, методы определения гигиенических нормативов, способы снижения негативного воздействия внешней среды и профилактики заболеваний; основные гигиенические требования к спортивным сооружениям; основные положения теории рационального питания, методы качественной и количественной оценки спортивного питания и составления пищевого рациона; гигиенические средства сохранения и повышения здоровья, гигиенические принципы физического воспитания; гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и различными видами спорта.

Предусмотренный учебной программой объем аудиторных учебных занятий (34 часа лекционных, 8 часов семинарских и 10 часов лабораторных) отражается в примерном тематическом плане и достаточен для формирования

профессиональных компетенций будущего специалиста в области физического воспитания и спорта. Его планирование достаточно рационально и обосновано.

В информационно-методической части программы даются список рекомендуемой учебной литературы (основной и дополнительной), методические рекомендации по организации и стимулированию самостоятельной работы студентов, перечень рекомендуемых средств диагностики, примерный перечень тем семинарских и лабораторных занятий, а также критерии оценок результатов учебной деятельности студентов.

Проект учебной программы составлен в соответствии с требованиями образовательного стандарта высшего образования первой ступени Республики Беларусь по направлению специальности 1-03 02 01 Физическая культура; методическими рекомендациями и требованиями к структуре и содержанию учебной программы согласно Порядку разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования I ступени и может быть рекомендован к утверждению в качестве учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена».

Рецензент:

доцент кафедры общей экологии и
методики преподавания биологии
учреждения образования
«Белорусский государственный университет»,
кандидат биологических наук, доцент

Н.Г.Ерёмова

Рецензия

на учебную программу учреждения высшего образования
по учебной дисциплине «Гигиена» для студентов специальности:

1-03 02 01 Физическая культура

со специализацией: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность

Знание санитарно-гигиенического нормирования чрезвычайно важно при организации занятий физической культурой и спортом, так как выступает одним из критериев обеспечения оптимальных условий учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Гигиенические мероприятия препятствуют развитию раннего утомления, способствуют сохранению и восстановлению физической работоспособности, коррекции психоэмоциональной сферы человека. В этой связи учебная дисциплина «Гигиена» является одной из дисциплин цикла специальных дисциплин образовательного плана подготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

Представленная на рецензирование учебная программа (составители: заведующий кафедрой медико-биологических основ физического воспитания, к.б.н, доцент Н.Г.Соловьёва; доцент кафедры медико-биологических основ физического воспитания, к.б.н. И.В.Брускова) содержит обязательные структурные элементы: пояснительная записка, примерный тематический план, содержание учебного материала, информационно-методическая часть. В содержательной части учебной программы раскрываются основные вопросы и проблемные аспекты общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта. Учебный материал рецензируемой учебной программы позволяет сформировать у студентов означенные в образовательном стандарте высшего образования компетенции специалиста по указанной специальности. Предусмотренный учебной программой объем учебных занятий приемлем для профессиональной подготовки в области гигиенических основ учебной и спортивной деятельности.

Информационно-методическая часть содержит список рекомендуемой учебной литературы, включающий новые современные учебные пособия, а также методические рекомендации по самостоятельной работе студентов, перечень тем учебных занятий.

Учебная программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта высшего образования первой ступени Республики Беларусь по специальности 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность, методическими рекомендациями и требованиями к структуре и содержанию учебной программы, и может быть рекомендована к утверждению в качестве учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена».

Рецензент:

доцент кафедры спортивно-педагогических
дисциплин БГПУ, к.пед.н., доцент

С.С. Огородников