

**БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»**

**Методические рекомендации  
по выполнению самостоятельной работы  
по учебной дисциплине**

**Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

Специальность 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

*Автор-составитель:*

Груздев М.А.

Вологда

2015

## **Тема 1.1 Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена – 4 часа**

*уметь:*

- проводить оценку личной гигиены у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.

*знать:*

- гигиенические факторы, отрицательно влияющие на их состояние здоровья и физическую работоспособность;

- особенности гигиенического обеспечения занятий в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности.

1. Подготовить протокол обследования одежды и обуви спортсмена.

2. Перечислить основные компоненты личной гигиены.

Основные источники:

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / В. В. Голубев. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 240 с.

## **Тема 2.1 Гигиенические требования к условиям почвы, воздушной и водной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции спортивных сооружений. Закаливание – 8 часов**

*уметь:*

- оценивать выполнение гигиенических требований к условиям проведения занятий физической культурой и спортом;

- анализировать и обобщать факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной, профессиональной и спортивной деятельности;

- выступать в роли консультанта по выполнению гигиенических требований при организации физкультурно-спортивных мероприятий.

*знать:*

- особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов-инвалидов

- особенности гигиенического обеспечения занятий в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности.

1. Написать протокол комплексного изучения микроклиматических условий в спортивных сооружениях.
2. Факторы воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы.
3. Требования к освещению в спортивных сооружениях.
4. Требования к выбору места постройки спортивных сооружений.

Основные источники:

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 217 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> (ЭБС «Юрайт»)

Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 247 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F> (ЭБС «Юрайт»)

### **Тема 3.1 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т. ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов. – 6 часов**

*уметь:*

- оценивать выполнение гигиенических требований к условиям проведения занятий физической культурой и спортом;
- применять гигиенические средства для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности;
- определять комплекс мероприятий для устранения фактов нарушения законодательных актов, направленных на выполнение гигиенических требований для обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- анализировать и обобщать факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной, профессиональной и спортивной деятельности;
- способствовать осознанному использованию средств гигиены как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни

*знать:*

- особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов-инвалидов

1. План гигиенического обеспечения на учебно-тренировочном сборе в выбранном виде спорта.
2. Перечислить и охарактеризовать влияние вредных привычек на организм человека.
3. Влияние вредных привычек на организм спортсмена и его дальнейшие успехи в спортивной деятельности .

Основные источники:

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 217 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> (ЭБС «Юрайт»)

Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 247 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F> (ЭБС «Юрайт»)

Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека [Электронный ресурс]: учебник для СПО / А. О. Дробинская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 414 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F0CAD6D6-5B8B-4B16-A66F-7D10346EB6DC> (ЭБС «Юрайт»)

Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / В. В. Голубев. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 240 с.

#### **Тема 4.1 Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.- 6 часов**

*уметь:*

- применять гигиенические средства для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности;

- анализировать и обобщать факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной, профессиональной и спортивной деятельности;

- способствовать осознанному использованию средств гигиены как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;

*знать:*

- гигиенические факторы, отрицательно влияющие на их состояние здоровья и физическую работоспособность;

- особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов-инвалидов

1. Составить таблицу калорийности основных продуктов пищи.

2. Определить свой суточный расход калорий в тренировочный и обычный день.

3. Определить различие между регулируемыми и не регулируемыми энергозатратами.

#### Основные источники:

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

#### Дополнительные источники:

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 217 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> (ЭБС «Юрайт»)

Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / В. В. Голубев. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 240 с.

### **Тема 5.1 Пищевые рационы и режим питания.- 6 часов.**

*уметь:*

- способствовать осознанному использованию средств гигиены как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;

*знать:*

- гигиенические факторы, отрицательно влияющие на их состояние здоровья и физическую работоспособность.

1. Рабочая таблица для определения суточного расхода энергии спортсмена.

2. Рабочая таблица для расчёта химического состава и калорийности суточного рациона.
3. Рабочая таблица суточного рациона спортсмена.

Основные источники:

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 217 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> (ЭБС «Юрайт»)

Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / В. В. Голубев. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 240 с.

## Тема 6.1 Гигиена физического воспитания детей и подростков – 7 часов

*уметь:*

- оценивать выполнение гигиенических требований к условиям проведения занятий физической культурой и спортом;
- применять гигиенические средства для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности;
- определять комплекс мероприятий для устранения фактов нарушения законодательных актов, направленных на выполнение гигиенических требований для обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- выступать в роли консультанта по выполнению гигиенических требований при организации физкультурно-спортивных мероприятий.

*знать:*

- гигиенические факторы, отрицательно влияющие на их состояние здоровья и физическую работоспособность;
- особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов-инвалидов

1. Таблица «Распорядок дня спортсмена на учебно-тренировочном сборе».
2. Написать самостоятельные работы по нормированию физических нагрузок на занятии.
3. Различия гигиены физической культуры в молодом, среднем и пожилом возрасте.

#### Основные источники:

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

#### Дополнительные источники:

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 217 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> (ЭБС «Юрайт»)

Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 247 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F> (ЭБС «Юрайт»)

Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека [Электронный ресурс]: учебник для СПО / А. О. Дробинская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 414 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F0CAD6D6-5B8B-4B16-A66F-7D10346EB6DC> (ЭБС «Юрайт»)

Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / В. В. Голубев. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 240 с.