**2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2.1 Для заочной формы получения образования**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования разделов, модулейдисциплин, тем и форм текущей,промежуточной аттестации | **Количество часов 36** | **Этап** | **Кафедра** |
| Всего | Распределение по вида занятий |
| Аудиторные занятия | Самостоятельная работа |
| Лекции | Практические занятия | Семинарские занятия | Круглые столы,тематич. дискус. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Раздел 1. **Гигиена как основа физического воспитания и здоровья** | 2-й | Кафедра педагогики и социально-гуманитарных дисциплин |
| 1.1 | Предмет, цель и задачи гигиены физической культуры и спорта | 2 | 2 |  |  |  |  |
| 1.2 | Гигиена как основа здоровья | 4 |  |  |  | 2 | 2 |
| 1.3 | Гигиена воздушной среды | 4 |  |  | 2 |  | 2 |
| **Раздел 2.**  **Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным сооружениям** |
| 2.1 | Общая характеристика физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений | 6 | 2 |  |  | 2 | 2 |
| 2.2 | Гигиенические требования к водно-спортивным сооружениям | 2 |  | 2 |  |  |  |
| **Раздел 3.**  **Гигиена питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом**  |
| 3.1 |  Гигиенические основы рационального сбалансированного питания  | 2 |  |  | 2 |  |  |
| 3.2 | Гигиеническая оценка питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом | 4 |  | 2 |  |  | 2 |
| ***Итого на 2-м этапе*** | ***24*** | ***4*** | ***4*** | ***4*** | ***4*** | ***8*** |
| Раздел **4**  **Гигиеническая оценка питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом**  |
| 4.1 | Определение суточного расхода энергии | 6 |  |  |  | 2 | 4 |
| 4.2 |  Определение суточного пищевого рациона  | 6 |  | 2 |  |  | 4 |
| ***Итого на 3-м этапе*** | **12** |  | **2** |  | **2** | **8** |
| **Всего** | ***36*** | ***4*** | ***6*** | ***4*** | ***6*** | ***16*** |
| Форма текущей аттестации  | **контрольная работа** | **2-й** |
| Форма промежуточной аттестацииФорма проведения — письменная | **зачет** | **3-й** |

**4. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименования разделов, модулейдисциплин, тем | Вопросы темы | Кол-вочасов | Форма контроля СРС | Перечень необходимых учебных изданий  |
| 1 | Тема 1.2 Гигиена как основа здоровья | 1. Окружающая среда и факторы риска для здоровья.2. Инфекционные и неинфекционные заболевания и их характеристика. 3. Гигиеническое воспитание, основные направления, формы и средства. | 2 | Тестирование в онлайн режиме | основные [1], [2], [6], [7], [16].дополнительные [17] |
| 2 | Тема 1.3 Гигиена воздушной среды | 1. Общая гигиеническая характеристика воздушной среды, ее функциональная значимость.2. Гигиеническое значение влияния температуры, влажности и скорости движения воздуха на процессы терморегуляции.3. Акклиматизация спортсменов в различных климатических поясах. | 2 | основная [1], [12], [14].дополнительная [18] |
| 3 | Тема 2.1 Общая характеристика физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений | 1. Общая характеристика физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений (виды и категории). 2. Общие гигиенические требования к микроклимату.3. Гигиенические требования к спортивному оборудованию и инвентарю на физкультурных занятиях. | 2 | основная, [2], [5], [6], [7], [18].дополнительная [1], [2]. |
| 4 | Тема 3.2 Гигиеническая оценка питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом | 1. Определение суточного расхода энергии. 2. Регулируемые энерготраты и их зависимость от физической активности.3. Определение суточного пищевого рациона. 4. Распределение калорийности суточного рациона по отдельным приемам пищи.5. Расчет индивидуального суточного пищевого рациона, исходя из количественного и качественного состава потребленных продуктов. | 2 | основная [1], [2], [6], [8], [18]. дополнительная [4]. |
| 5 | Тема 4.1 Определение суточного расхода энергии | 1. Основные принципы, цель и задачи спортивного питания2. Калорийный и качественный состав питания представителей различных видов спорта..3. Энергетические субстраты и скорость их окисления при физической работе различной интенсивности и мощности. | 4 | основная [1], [18], [20],. |
| 6 | Тема 4.1 Определение суточного расхода энергии | 1. Правила сбалансированного рационального питания спортсменов.2. Особенности питания спортсменов, выполняющих скоростные кратковременные нагрузки.3. Гигиенические требования к питанию перед стартом, на дистанции, после финиша. |  |  |
| 7 | Тема 4.2 Определение суточного пищевого рациона  | 1. Определение суточного пищевого рациона, исходя из суточного расхода энергии.2. Определение необходимого количества белков животного и растительного происхождения,. 3. Определение необходимого количества жиров животного и растительного происхождения, углеводов (моно- и дисахаридов, полисахаридов),4. Определение необходимого количества витаминов и основных минеральных веществ. | 4 | основная [1], [20], [19].дополнительная [3], [7], [8]. |
| 8 | Тема 4.2 Определение суточного пищевого рациона  | 1. Распределение калорийности суточного рациона по отдельным приемам пищи.2. Расчет индивидуального суточного пищевого рациона, исходя из количественного и качественного состава потребленных продуктов. |  |  |
| **Итого** | **16** |  |  |

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ.**

**ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ (СЕМИНАРСКИХ) ЗАНЯТИЙ,**

**КРУГЛЫХ СТОЛОВ**

**Тема 1.2 Гигиена как основа здоровья**

**Практическое занятие**

**Задания:**

**Семинарское занятие**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Общая характеристика болезнетворных факторов.
2. Инфекционные и неинфекционные заболевания и их характеристика; классификация в зависимости от вида этиологического фактора и механизма передачи; основные группы заболеваний.
3. Гигиенические мероприятия по профилактике заболеваний. Основные характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмическая.
4. Профилактика инфекций передающихся половым путем.
5. Система правового обеспечения охраны здоровья населения.

**Тема 1.3 Гигиена воздушной среды**

**Семинарское занятие**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Общая гигиеническая характеристика воздушной среды, ее функциональная значимость.
2. Гигиеническая диагностика воздушной среды. Понятие о предельнодопустимой концентрации. Основные характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмическая.
3. Гигиеническое значение влияния температуры, влажности и скорости движения воздуха на процессы терморегуляции.
4. Методика оценки и комплексного влияния метеофакторов на организм человека.
5. Методика гигиенической оценки микроклимата и его гигиеническое значение в ходе физкультурно-оздоровительной и спортивно-тренировочной деятельности.

**Тема 2.1 Общая характеристика физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений**

**Круглый стол**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Гигиенические требования к внутренней планировке, устройству конструктивных элементов (потолок, пол, стены), основным и вспомогательным помещениям закрытых физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений. Место силовых упражнений в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития силовых способностей.
2. Общие гигиенические требования к микроклимату (температурный режим и системы отопления, шумовой режим, освещенность, вентиляционный режим). Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий. Контроль уровня развития выносливости.
3. Гигиенические требования к спортивному оборудованию и инвентарю на физкультурных занятиях.

**Тема 2.2 Гигиенические требования к водно-спортивным сооружениям**

**Практическое занятие**

**Задания:**

**Тема 2.2 Гигиенические требования к водно-спортивным сооружениям**

**Практическое занятие**

**Задания:**

1. Определить площадь и общую кубатуру помещения
2. С помощью анемометра измерить скорость движения воздуха в форточке
3. Вычислить воздушный куб, объем подаваемого воздуха,
4. Вентиляционный объем, кратность воздухообмена, коэффициент аэрации.

**Тема 3.1 Гигиенические основы рационального сбалансированного питания**

**Семинарское занятие**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Общая характеристика гигиены питания: цель и задачи гигиены питания, виды питания, средства оптимизации питания.
2. Гигиенические требования к пище.
3. Классификация компонентов пищи.
4. Физиологическая потребность в энергии и питательных веществах (понятия калорийности и качественности питания).
5. Гигиеническое значение и характеристика основных питательных веществ (нутриентов).

**Тема 3.2 Гигиеническая оценка питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом**

**Практическое занятие**

**Задания:**

1. Определить суточный расход энергии.

2. Составить суточный пищевой рацион питания.

3. Распределить калорийность суточного рациона по отдельным приемам пищи.

4. Расчет индивидуального суточного пищевого рациона, исходя из количественного и качественного состава потребленных продуктов.

**Тема 4.1 Определение суточного расхода энергии**

**Круглый стол**

**Задания:**

1. Правила сбалансированного рационального питания спортсменов.
2. Особенности питания спортсменов, выполняющих скоростные кратковременные нагрузки.
3. Особенности питания спортсменов, выполняющих длительные нагрузки на выносливость.
4. Гигиенические требования к питанию перед стартом, на дистанции, после финиша.

**Тема 4.2 Определение суточного пищевого рациона**

**Круглый стол**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Определение суточного пищевого рациона, исходя из суточного расхода энергии; определение необходимого количества белков животного и растительного происхождения, жиров животного и растительного происхождения, углеводов (моно- и дисахаридов, полисахаридов), витаминов и основных минеральных веществ.
2. Распределение калорийности суточного рациона по отдельным приемам пищи.
3. Расчет индивидуального суточного пищевого рациона, исходя из количественного и качественного состава потребленных продуктов.

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮДиректор институтаповышения квалификации и переподготовки БарГУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине**

**«ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

дляспециальности переподготовки

9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Контрольная работа**

1. Заполните таблицу «Нормы содержания основных компонентов воздушной среды».

Таблица1. — «Нормы содержания основных компонентов воздушной среды».

|  |  |
| --- | --- |
| Компонент воздушной среды | Норма (%) |
| азот |  |
| кислород |  |
| двуокись углерода |  |
| инертные газы |  |
| озон |  |

2. Гигиеническое значение и характеристика основных питательных веществ (нутриентов).

|  |  |
| --- | --- |
| Нутриенты | Значение |
| Белки |  |
| Жиры |  |
| Углеводы |  |

3. Составьте последовательность гигиенических мероприятия по профилактике заболеваний.

4

2

3

111

5

6

8

7

4. Заполните таблицу «Состав суточного пищевого рациона»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название продукта | масса | калорийность |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

5. Впишите в таблицу спортивное оборудование и инвентарь, перечислите гигиенические требования к ним.

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивное оборудование | Гигиенические требования |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой психологии и физического воспитания

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮДиректор институтаповышения квалификации и переподготовки БарГУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине**

**«**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»

дляспециальности переподготовки

9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Вопросы к зачету**

1. Предмет и задачи гигиены. История развития гигиены.
2. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в легкой атлетике.
3. Гигиена физической культуры и спорта.
4. Особенности питания спортсменов в связи с климатом.
5. Эпидемиологические факторы внешней среды.
6. Режим питания спортсменов.
7. Физико-химические свойства атмосферного воздуха.
8. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по плаванию.
9. Физиологическое и гигиеническое значение воды.
10. Виды спортивных сооружений.
11. Гигиеническое значение почвы.
12. Гигиенические требования спортивной одежды.
13. Гигиенические требования спортивной обуви.
14. Структура задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовки спортсменов.
15. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.
16. Гигиенические основы закаливания.
17. Личная гигиена спортсменов.
18. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по гимнастике.
19. Форма и методы занятий физической культурой в среднем и пожилом возрасте.
20. Особенности питания юных спортсменов.
21. Задачи и содержания гигиены детского возраста.
22. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по спортивным играм.
23. Основы профессиональной гигиены.
24. Весовой режим спортсменов.
25. Гигиеническое значение калорийности пищевых рационов.
26. Гигиенические требования к участку, зданиям и помещениям школы.
27. Санитарный режим в спортивных залах. Дезинфекция.
28. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по лыжному спорту.
29. Гигиеническое обеспечение спортсменов при подготовке на учебно-тренировочных базах.
30. Значение витаминов при подготовке спортсменов.
31. Гигиенические требования к учебному процессу в школе.
32. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по спортивной борьбе.
33. Профилактика инфекционных заболеваний.
34. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по боксу.
35. Дополнительные формы физкультурно-оздоровительной работы.
36. Гигиеническое значение вентиляции и освещения в спортивных сооружениях.
37. Гигиена обучения и физическое воспитание в школах.
38. Роль производственной гимнастики в укреплении здоровья.
39. Закаливание в спортивной практике.
40. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по фехтованию.
41. Гигиеническое положение тренировочного процесса и соревнований.
42. Контроль за калорийностью питания.
43. Влияние средств физического воспитания на организм школьников.
44. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по тяжелой атлетике.
45. Положение о микроклимате спортивных сооружений.

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой психологии и физического воспитания

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ**

* 1. **Нормативные правовые акты**
1. Конституция Республики Беларусь 1994 года (с изменениями и дополнениями, принятыми на республиканских референдумах 24 ноября 1996 г. и 17 октября 2004 г.) [Электронный ресурс] : // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by. — Дата доступа: 28.08.2021.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании, 13 янв. 2011 г., № 243-3 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь — 2011 — № 13. — 2/1795 с изм. от 14.01.2022 № 154-З.
3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь от 9 янв. 2007 № 206-3 // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by. — Дата доступа: 28.08.2021.
4. Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 54 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 04.02.2021, 5/48742.
5. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь утв. Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 17 24.06.2008 // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by. — Дата доступа: 28.08.2021.
6. Об утверждении Концепции национальной безопасности Республики Беларусь [Электронный ресурс] : Указ Президента Республики Беларусь от 9 ноября 2010 г. № 575 // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by. — Дата доступа: 28.08.2021.
7. Особенности организации образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье» [Электронный ресурс] : Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by. — Дата доступа: 28.08.2021.
8. Государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 57 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 04.02.2021, 5/48744.

**1.2. Перечень основных учебных изданий**

1. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – Ростов н/Д:Феникс, 2009. – 256 с.
2. Брускова, И.В. Гигиеническая характеристика факторов внешней среды / И.В.Брускова, Л.В.Гогунская – Минск: БГУФК, 2008. – 40 с.
3. Брускова, И.В. Определение суточного расхода энергии для гигиенической оценки рациона питания / И.В. Брускова – Минск: АФВиС, 1998. – 35 с.
4. 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.
5. Гигиена физической культуры: учебное пособие / под ред. В.А.Маргазина,О.Н.Семеновой. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2010. – 192 с.
6. Дерех, Э.К, Руководство к выполнению расчетно-графических работ по гигиене питания: пособие / Э.К. Дерех, Е.И. Забело. – Мн.: БГУФК, 2014. –18 с.
7. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта // В.И.Дубровский. –М.: Владос, 2003. – 512 с.
8. Захарова, В.В. Питание как составная часть тренировочного процесса: метод указания / В.В. Захарова, Н.А. Чернова. – Ульяновск: УлГТУ, 2005. – 52 с.

**1.3. Перечень дополнительных учебных изданий**

1. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта // В.И.Коваль, Т.А.Родионова. – М.: Академия, 2013. – 320 с.
2. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и экология человека: курс лекций. / Ю.П. Пивоваров. – М.: ВУНМЦ МЗ РФ, 1999. – 390 с.
3. Рубцова, И.В. Рациональное питание как составная часть здорового образа жизни / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж: ВГУ, 2008. – 24 с.
4. Трушкина, Л.Ю. Гигиена и экология человека: учеб. пособие / Л.Ю. Трушкина[и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 448 с.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*Здесь и далее библиотека университета