1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Направление: **49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль подготовки: **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

Дисциплина: **Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

Кафедра: **Профилактической медицины и основ здоровья**

курс\_2\_\_\_ семестр \_3\_\_\_

(на 2020\_\_/2021\_\_учебный год)

**Очная форма обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ за-нятия** | **посещаемость/балл** | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во балловmin / max | **Накопи-тельная «стои-мость»/балл****балл****б****балл****балл** | Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3 семестр |  |
| 1 | 1 | **Лекция№1** «Гигиена – профилактическая дисциплина и наука. Предмет и задачи гигиены спорта»  |  | 1 | 1 |
| 2 | 1 | **Лекция№2** «Гигиеническая характеристика факторов обитаемости спортивных сооружений. Роль микроклимата и в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов» |  | 2 | 1 |
| 3 | 1 | **Лекция№3**«Водный фактор в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов» |  | 3 | 1 |
| 4 | 1 | **Лекция№4** «Научныеосновы питания современного человека»  |  | 4 | 1 |
| 5 | 1 | **Лекция №5** Пищевой статус. Научные принципы формирования рационов спортсменов. |  | 5 | 1 |
| 6 | 1 | **Лекция №6** «Профилактика пищевых отравлений в спортивных коллективах» |  | 6 | 1 |
| 7 | 1 | »**Лекция№7** «Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности детей и подростков» |  | 7 | 1 |
| 8 | 1 | **Лекция№8** «Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности детей и подростков при проведении занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности» |  | 8 | 1 |
| 9 | 1 | **Лекция№9** «Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности лиц пожилого возраста. Гигиенические требования к организации занятийразличными видами физкультурной деятельности»  |  | 9 | 1 |
| 10 | 1 | **Лекция №10 «**Здоровый образ жизни. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов |  | 10 | 1 |
| 11 |  |  | **Практическое занятие №1 «**Измерение основных параметров микроклимата (температуры, влажности и подвижности воздуха) Комплексная оценка микроклимата в спортивных сооружениях**»****ТК 1. Практическая работа.** | 1/5**17,24** | 15 | 1 |
| 12 |  | **Практическое занятие№2** «Оценка и рационализация условий обитаемости в спортивных сооружениях по параметрам отопления и вентиляции**».**  |  | 15 | 1 |
| 13 |  | **Практическое занятие №3** «Оценка и рационализация условий обитаемости в спортивных сооружениях по параметрам естественного и искусственного освещения». **ТК 2. Практическая работа**. **Тест по темам 1-3** | 2/5 | 20 | 1 |
| 14 |  | **Практическое занятие№4** «Санитарно-химическая оценка доброкачественности воды. Способы обеззараживания»**.**  |  | 20 | 1 |
| 15 |  | **Практическое занятие№5** «Пути и методы рационализации санитарно-гигиенических условий в плавательных бассейнах»**ТК 3**. **Опрос**. | 1/5 | 25 | 1 |
| 16 |  | **Практическое занятие №6** «Количественная адекватность питания. Величина суточных энерготрат и энергоёмкости пищи в рационализации питания человека»**. ТК 4. Практическая работа** | 2/5 | 30 | 1 |
| 17 |  | **Практические занятие№7** «Методические основы рационализации качественной адекватности питания» |  | 30 |  |
| 18 |  | **Практическое занятие №8**«Составление меню-раскладки». **ТК 5. Практическая работа.** | 2/5 | 35 | 1 |
| 19 |  | **Практическое занятие №9** «Анализ состава суточного рациона по меню-раскладке» |  | 35 |  |
| 20 |  |  **Практическое занятие №10** «Методические основы организации рационального питания в спортивных коллективах»**ТК 6. Опрос**. | 2/5 | 40 |  |
| 21 |  | **Практическое занятие№11** «Профилактика пищевых отравлений. Методы оценки доброкачественности продуктов питания»  |  | 40 |  |
| 22 |  | **Практическое занятие№12** «Методы оценки состояния здоровья спортсменов в зависимости от характера питания (пищевой статус)». **ТК 7. Практическая работа**. | 2/5 | 45 |  |
| 23 |  | **Практическое занятие№13** «Физическое развитие детей и подростков. Комплексная оценка» |  | 45 |  |
| 24 |  | **Практическое занятие№14** «Методы оценки биологического возраста. Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков»**. Практическая работа.** | 2/5 | 50 | 1 |
| 25 |  | **Практическое занятие№15** «Рационализация санитарно-гигиенических условий в детских дошкольных и общеобразовательных учреждениях» |  | 50 |  |
| 26 |  | **Практическое занятие №16** «Методические основы рационализации гигиенического обеспечения лиц пожилого возраста» |  | 50 |  |
| 27 |  | **Практическое занятие №17** «Физкультурно-оздоровительные центры в решении оздоровительных проблем массовой физической культуры» |  | 50 |  |
| **Рубежный контроль (кафедра). Решение задач по разделам курса.**  | **2/10** | **60,0** | **5** |
| **Рубежный контроль ΙΙ (УМУ)** | 2/10 | **70,0** | **4** |
| Промежуточный контроль (экзамен) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей) | 22/30 | **100,0** | **27** |
| Итоговая сумма баллов за \_\_\_семестр | 50/100 | **100,0** | **54** |