

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 14:09:48
Уникальный проагра...
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

Методические материалы по выполнению контрольной работы по
дисциплине
«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

для студентов заочной формы обучения направления подготовки
49.03.01 Физическая культура,

Профили: «Менеджмент в физической культуре и спорте»
«Физкультурное образование»

«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Разработчик:
Ардашев А.Е., к.м.н.,
доцент

Рассмотрено на
заседании кафедры
АФКиОТ
Протокол от «22»
июня 2021 г. № 18

Методические указания по выполнению контрольных работ по дисциплине

Контрольная работа выполняется в соответствии с рабочей программой дисциплины и способствует развитию необходимых навыков практического использования методов, изучаемых на лекционных занятиях.

1. Цель контрольной работы: актуализация и закрепление теоретического материала по изучаемой дисциплине. Главной целью контрольной работы является закрепление, углубление и обобщение студентами знаний, полученных за время обучения.

2. В процессе подготовки и написания контрольной работы студент овладевает следующими навыками:

- самостоятельно ставить цель, задачи;
- работать с нормативными документами, литературными источниками;
- обобщать полученный материал и формулировать чёткие и ясные теоретические и практические выводы.

4. Выполнение контрольной работы осуществляется непосредственно самим студентом и состоит из следующих этапов:

- получение задания (варианта);
- подбор и изучение литературы;
- написание и оформление контрольной работы;
- предоставление контрольной работы на проверку в установленные деканатом сроки.

5. Контрольная работа выполняется в соответствии с учебным планом.

6. Защита полностью выполненной, написанной и правильно оформленной контрольной работы по дисциплине осуществляется в соответствии с графиком, утверждённым преподавателем по согласованию с заведующим кафедрой.

Структура и оформление работы

Контрольная работа должна быть оформлена согласно требованиям, предъявляемым к данному виду работы. Необходимые требования для оформления контрольной работы: наличие титульного листа; содержания; основного текста; заключения; списка литературы; приложений (если такие имеются).

Титульный лист

Титульный лист содержит следующие реквизиты: наименование вуза, кафедры, название дисциплины и темы (варианта контрольной работы), номер группы, фамилия, имя и отчество исполнителя, должность, ученое звание, фамилия, имя и отчество проверяющего, город и год написания работы. Титульный лист включается в общее количество страниц работы, но не нумеруется (см. приложение 1).

Лист содержания

Лист содержания включает основные разделы контрольной работы, разделение темы на подтемы, главы и т.п. с указанием номера страницы, с которой начинается этот раздел.

Основной текст контрольной работы

Структура основного текста контрольной работы представляет собой полный ответ на поставленные теоретические вопросы, на основе изучения литературных источников. В работе следует обязательно выделять и дать определения основным понятиям темы работы и раскрыть ее содержание. В работе могут быть представлены примеры методик, средств, техник выполнения упражнений, комплексы упражнений или конспекты занятий.

В заключении кратко должны быть сформулированы полученные результаты работы и даны выводы. Кроме того, заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы.

Список литературы

В список литературы включаются все источники, которые были изучены и использованы при выполнении работы. Список литературы рекомендуется приводить в алфавитном порядке.

Библиографический список содержит не менее 5 источников и оформляется согласно ГОСТ 7.1 - 2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления».

Приложения

К тексту контрольной работы как иллюстративный материал могут быть сделаны «Приложения» в виде таблиц или рисунков. Приложения должны иллюстрировать, дополнять, объяснять информацию, изложенную в работе (в основном тексте делаются сноски или ссылки на них). Каждое приложение начинается на новой странице, на которой в правом углу пишется слово «ПРИЛОЖЕНИЕ», рядом указывается порядковый номер (цифрой без указания №), если приложений больше одного. Название приложения пишется по центру страницы.

К оформлению контрольной работы предъявляются следующие требования:

1. Текст представляется в печатном варианте, без стилистических и грамматических ошибок, иметь книжную ориентацию, набираться через 1,5 интервала на листах формата А4 (210 x 297 мм). Для набора текста в текстовом редакторе Microsoft Word рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman, размер шрифта – 14 пт. Поля страницы: левое – 3 см., правое – 1,5 см., нижнее – 2 см., верхнее – 2. Абзац (красная строка) должен равняться четырем знакам (1,25 см). Выравнивание текста на листах должно производиться по ширине строк.

2. Каждая структурная часть контрольной работы (разделы основной части, заключение и т. д.) начинается с новой страницы. Заголовки разделов набираются прописным полужирным шрифтом.

3. Иллюстрации, рисунки, чертежи, графики, фотографии, которые приводятся по тексту работы, должны иметь нумерацию.

4. Все страницы контрольной работы, кроме титульного листа, нумеруются арабскими цифрами. Номер проставляется внизу в центре страницы. Титульный лист контрольной работы включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется.

5. Объем контрольной работы в среднем - 10-15 страниц формата А4, набранных на компьютере на одной (лицевой) стороне.

6. В списке использованной литературы в контрольной работе должно быть не менее пяти источников.

Варианты контрольных работ

Вариант 1

1. Гигиеническое значение температуры, влажности, направления и скорости воздуха их гигиенические нормы.

2. Методы оценки физического развития. Метод индексов. Метод стандартов. Метод построения антропометрического профиля. Перцентильный метод. Их краткая характеристика.

3. Врачебный контроль за юными спортсменами. Организация. Задачи.

Вариант 2

1. Гигиеническая характеристика атмосферного давления. Влияние условий пониженного и повышенного давления на организм человека.

2. Основные закономерности изменения пульса и артериального давления в ответ на дозированную физическую нагрузку.

3. Особенности врачебного контроля за лицами среднего и пожилого возраста.

Вариант 3

1. Значение воды в жизнедеятельности человека. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Механизмы самоочищения воды.

2. Методы определения физической работоспособности. Тест PWC170, Методика выполнения. Принципы оценки.

3. Перетренированность. Причины. Признаки. Профилактика.

Вариант 4

1. Методы очистки и обеззараживания воды (физические и химические). Показатели бактериальной загрязненности воды (общее микробное число, коли-индекс, коли-титр).

2. Модификации теста PWC170 – общеевропейский вариант, проба PWC170с однократной физической нагрузкой (по Л.И. Абросимовой), PWCaF. Беговые, плавательные, конькобежные и велосипедные варианты теста PWC170 (V). Особенности данных тестов.

3. Общая характеристика повреждений и заболеваний у спортсменов (общая структура заболеваний у спортсменов, специфика структуры заболеваний в связи со спортивной специализацией).

Вариант 5

1. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
2. Представление об МПК. Методы определения МПК. Абсолютные и относительные значения МПК у не спортсменов и представителей различных видов спорта.
3. «Спортивное» сердце. Виды. Причины. Прогноз для занятий спортом.

Вариант 6

1. Рациональное питание, определение понятия, принципы. Гигиеническое значение и нормы потребления белков.
2. Представление о ПАНО. Факторы определяющие (лимитирующие) МПК и ПАНО.
3. Травмы опорно-двигательного аппарата. Виды. Первая помощь.

Вариант 7

1. Рациональное питание, определение понятия, принципы. Гигиеническое значение и нормы потребления жиров в питании человека.
2. Пробы с натуживанием – проба Флэка и Бюргера. Методика проведения. Оценка результатов. Значение данных проб для практики ФК и С.
3. Гипогликемические состояния. Первая помощь.

Вариант 8

1. Рациональное питание, определение понятия, принципы. Гигиеническое значение и нормы потребления углеводов в питании человека.
2. Ортостатическая и клиностатическая пробы. Методика проведения. Оценка результатов. Значение данных проб для практики ФК и С.
3. Утопление. Первая помощь.

Вариант 9

1. Гигиеническое значение витаминов: В1, В2, В6, РР, С, А, D. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.
2. Пробы с задержкой дыхания – проба Штанге и проба Генчи. Методика проведения. Оценка результатов. Сфера применения данных проб.
3. Утомление. Переутомление. Перенапряжение. Причины. Признаки. Профилактика.

Вариант 10

1. Источники инфекции, механизмы и пути передачи инфекции их профилактика.

2. Современное определение термина «допинг» (Кодекс ВАДА 2015). Этические нормы. Последствия для здоровья.

3. Алкоголизм, табакокурение, наркомании. Социальные и медицинские аспекты. Профилактика (алкоголизма, наркоманий, табакокурения).

Критерии оценивания контрольной работы

Оценка	Критерии оценки
Зачтено	Представлено логичное содержание. Верно определены основные категории. В заключении сформулированы развернутые, самостоятельные выводы по работе. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
	Представлено логичное содержание. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, написана с соблюдением норм литературного языка. В ней отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки. Допустимы отдельные погрешности стиля. В заключении сформулированы общие выводы. Работа выполнена в срок.
	Представлено логичное содержание. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, в ней имеются орфографические и пунктуационные ошибки, погрешности стиля. В заключении сформулированы общие выводы. Работа выполнена в срок.
Не зачтено	Большая часть требований, предъявляемых к подобного рода работам не выполнена.

Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.
2. Миллер Л.Л. Врачебный контроль: учебное пособие - СПб, 2011. – 203 с. - электрон. ресурс.
3. Цаллагова Р.Б., Меркушев И.А. Гигиенические требования к питьевой воде и водоснабжению спортивных сооружений: учеб. пособ. - СПб, 2011. - электрон. ресурс.

Дополнительная литература

4. Алфимов Н.Н. Гигиена массовой физической культуры. [Электронный ресурс]. - Л, 1984. – 20 с.
5. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. [Текст]: курс лекций - гриф; высшее образование. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 251 с.
6. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. [Текст]: уч. пособие 3-е изд., стер. - М: Академия, 2005. - 240 с.
7. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. [Текст]: уч. пособие 3-е изд., стер. - М: Академия, 2003. - 240 с.

8. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. [Текст]: учебное пособие. - М: Советский спорт, 2003. - 184 с.
9. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена [Текст]. - учебник для институтов и техникумов ФК. - М: ФиС, 1990. - 368 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных
технологий

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
по дисциплине
«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Вариант №

Выполнил:
студент _____ курса, _____ группы

(Ф.И.О.)

«__» _____ 202__ г.

Проверил:

(должность, фамилия, инициалы
преподавателя)

Чайковский 202__