

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Кемеровский государственный университет»

***Факультет физической культуры и спорта***

**Рабочая программа дисциплины**

**Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

Направление подготовки  
**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки  
«Спортивно-оздоровительные технологии»

Квалификация (степень) выпускника  
*Бакалавр*

Форма обучения  
*Очная*

Кемерово 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы <u>034300 Физическая культура</u> .....	3
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата .....	4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	4
3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах) .....	4
3.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	5
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....	5
4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) .....	6
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) .....	14
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	14
6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	17
6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы .....	18
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций .....	24
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	24
а) основная учебная литература: .....	24
б) дополнительная учебная литература: .....	25
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины .....	26
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	25
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) .....	27
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	28
12. Иные сведения и (или) материалы .....	29
12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	28
12.2. Материалы для оценки текущей успеваемости .....	29
12.2.1. Перечень вопросов для подготовки к устному опросу .....	29
12.2.2. Реферат .....	31

# **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 034300 Физическая культура**

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся **ОФО** должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<i>Коды компетенции</i>	<i>Результаты освоения ООП Содержание компетенций</i>	<i>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</i>
ПК-8	способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	Знать: истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Уметь: ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта. Владеть: методикой спортивной тренировки.
ПК-17	способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов	Знать: методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Уметь: планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся. Владеть: методикой рекреационной деятельности.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата**

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к базовой части профессионального цикла ООП по направлению подготовки 034300 Физическая культура, квалификация (степень) – «бакалавр».

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны владеть знаниями о строении и механизмах функционирования организма человека, физиологических и биохимических основах двигательной активности, иметь знания в области теории, методики и организации занятий оздоровительной физической культурой и спортивных тренировок. Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данной дисциплины, формируются в процессе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия человека». Используются и дополняются также знания, полученные при освоении ряда дисциплин, связанных с теорией и методикой физической культуры и базовых видов спорта. Повышению эффективности освоения, углублению и закреплению знаний и умений способствует параллельное изучение дисциплины вариативной части профессионального цикла «Спортивная медицина».

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре, формой промежуточного контроля является зачет.

### **3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (ЗЕ), 72 академических часа.

#### **3.1. Объем дисциплины и виды учебной работы (в часах)**

Объем дисциплины	Часы для очной формы обучения
Общая трудоемкость базовой дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	30
Аудиторная работа (всего)	30
В том числе:	
Лекции	15
Практические занятия	8
Лабораторные занятия	7
Внеаудиторная работа (всего):	42
Подготовка к практическим занятиям	22
Подготовка к лабораторным занятиям	20
Вид промежуточной аттестации обучающегося	зачет

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Раздел Дисциплины	Общая трудоёмкость (часах)  всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		Самостоятель- ная работа обучающихся	
лекции	Лабораторные, практические занятия					
1	Основные гигиенические факторы и их значение при занятиях физической культурой и спортом	34	7	7	20	Устный опрос, реферат
2	Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом	38	8	8	22	Устный опрос, реферат
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>42</b>	

## ***4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)***

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<b><i>Содержание лекционных занятий</i></b>		
1	Pредмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта	<p>Профилактика – основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена – основа профилактики. Задачи гигиены. Единство организма человека с окружающей средой. Социальное значение гигиенических мероприятий. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.). Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Санитарно-эпидемиологическая служба в РФ. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий. Особенности проведения профилактических мероприятий в условиях рыночных отношений, при страховой и платной медицине.</p> <p>Гигиена физической культуры и спорта – наука об укреплении здоровья и повышении работоспособности физкультурников и спортсменов. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гриневский, В.А. Волжинский, А.А. Минх и др.). Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта – целенаправленное и комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности.</p>
2	Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека	Основа профилактики – здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: оптимальные социально-гигиенические условия труда и быта, оптимальный двигательный режим, личная

		гигиена, рациональный суточный режим, закаливание, профилактика инфекционных заболеваний, рациональное питание, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оптимальные условия внешней среды. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры питания населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.
3	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний	Характеристика биологических факторов внешней среды. Патогенные микроорганизмы. Инфекционные заболевания и пути их распространения (эпидемии, пандемии, эндемии, спорадические заболевания). Эпидемический процесс и его звенья. Источник инфекции, механизмы передачи инфекции, восприимчивость к данному заболеванию населения. Влияние социальных и природных факторов на распространение эпидемического процесса. Восприимчивость и иммунитет. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Комплекс мероприятий по профилактике и борьбе с инфекционными и венерическими заболеваниями. Особенности профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы. СПИД – опасное инфекционное заболевание. Возбудитель и источники заболевания, пути распространения. Меры личной общественной профилактики
4	Гигиена воздушной среды воды и почвы	Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Физические свойства воздуха. Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение направления и скорости воздуха. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение атмосферного давления. Профилактика высотной (горной) болезни. Приборы и методы измерения атмосферного давления воздуха. Гигиеническая характеристика комплексного

		влияния физических свойств воздуха на организм. Электрическое состояние воздушной среды. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Влияние различных ионов воздуха на организм. Применение источников искусственного ионизированного воздуха в целях укрепления здоровья и повышения работоспособности. Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Гигиенические требования к источникам водоснабжения..Современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов..Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение. Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы спортивных сооружений. Санитарный и радиологический контроль за почвой.
5	Гигиена закаливания	Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом в открытом воздухе. Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ и др.). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка местных водных процедур (полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе и др.). Закаливание солнцем. Гигиеническая

		характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность. Методика приема различных источников ультрафиолетовой радиации (рутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы). Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
6	Требования личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом	Знание правил личной гигиены для укрепления и повышения спортивной работоспособности. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Рациональный суточный режим труда для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов и суточных изменений психофизиологических функций, возраста, трудовой деятельности, бытовых условий, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.
7	Вредные привычки – разрушители здоровья.	Вредные привычки – курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков – разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях. Отрицательное влияние курения на различные психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты курения. Отрицательное воздействие курения на спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением. Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты

		злоупотребления алкоголем. Отрицательное воздействие спортивную работоспособность. Средства и меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкоголем. Отрицательное воздействие наркотиков на психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты наркомании и токсикомании. Средства и методы профилактики и борьбы с наркоманией и токсикоманией.
8	Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом	Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Доброточастенность пищи. Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом Контроль за калорийностью пищи. Пищевые вещества. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов. Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров. Вредные пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты. Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров. Вредные пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты. Режим питания и усвоемость пищи. Режим питания при различных видах деятельности и работе в различные смены (дневная, вечерняя, ночная). Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья, работоспособность, психофизиологические функции. Булимия и анорексия. Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Основные положения питания при профилактике и снижении избыточной массы тела: уменьшение количества и калорийности пищи, разгрузочные дни, многоразовое и регулярное питание, культура приема пищи,

		снижение аппетита. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительный период.
9	Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов	Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Методы определения эффективности вентиляции. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях.
10	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях	Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Влияние внешней среды и социальных факторов на рост и развитие детей и подростков. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков. Биологический возраст детей и подростков. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения в РФ. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиеническая характеристика и

		методика проведения утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток, уроков физического воспитания, прогулок, экскурсий, туристских походов. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками. Суточный режим школьников различного возраста. Особенности питания школьников.
11	Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительными физическими упражнениями	Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, аэробика и фитнес-гимнастика, бодибилдинг и армрестлинг, туризм.
12	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований. Оздоровительная направленность спортивной тренировки. Планирование тренировки с учетом влияния на спортсмена различных экологических факторов природы и социальной микросреды. Влияние различных биоритмов на работоспособность спортсмена (сезонные, недельные, суточные и др.). Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов (родители, друзья, товарищи, спортивный и учебный коллективы и др.). Психогигиена. Гигиенические требования к выбору места проведения сбора, составлению суточного режима, бытовым условиям, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

13	Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта	<p><i>Легкая атлетика.</i> Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание легкоатлетов. Гигиенические требования к стадионам и легкоатлетическим манежам. Профилактика травм.</p> <p><i>Плавание.</i> Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание пловцов. Гигиенические требования к крытым и открытым плавательным бассейнам.</p> <p><i>Спортивные игры.</i> Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание спортсменов (игроков). Гигиенические требования к игровым залам и площадкам. Профилактика травм.</p> <p><i>Гимнастика.</i> Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание гимнастов. Гигиенические требования к гимнастическому залу.</p> <p>Профилактика травм.</p> <p><i>Спортивная борьба.</i> Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание борцов. Гигиенические требования к местам занятий борьбой. Профилактика травм.</p> <p><i>Бокс.</i> Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и защитные приспособления. Особенности питания. Гигиенические требования к местам занятий боксом. Профилактика травм.</p> <p><i>Тяжелая атлетика.</i> Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена. Особенности питания тяжелоатлетов. Гигиенические требования к местам занятий тяжелой атлетикой. Профилактика травм.</p> <p><i>Конькобежный спорт.</i> Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и места проведения занятий, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм и обморожений.</p> <p><i>Лыжный спорт.</i> Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде, обуви.</p>
----	--	--

		Особенности питания. Профилактика обморожений и травм.
<b><i>Содержание практических занятий</i></b>		
1	Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека	<p>Понятие о здоровом образе жизни. ЗОЖ – основной управляемый фактор здоровья. Элементы здорового образа жизни.</p> <p>Двигательная активность как фактор оптимизации функционального состояния организма и укрепления здоровья. Влияние двигательной активности на различные системы организма.</p> <p>Негативное влияние нерациональных спортивных нагрузок на здоровье.</p> <p>Влияние физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на психоэмоциональное состояние, когнитивные функции, формирование волевых качеств.</p> <p>Роль специалиста по физической культуре и спорту в формировании здорового образа жизни.</p>
2	Гигиена воздушной среды, воды и почвы	<p>Основные гигиенические показатели качества воздушной среды.</p> <p>Механические примеси и микроорганизмы воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Микроорганизмы воздуха, эпидемиологическое значение.</p> <p>Гигиенические требования и нормы потребления питьевой воды.</p> <p>Органолептические свойства, химический состав, микробиологические бактериологические свойства и эпидемиологическое значение воды.</p> <p>Источники водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды. Хранение питьевой воды.</p> <p>Гигиенические свойства и эпидемиологическое значение почвы.</p> <p>Гигиенические требования при выборе почвы для спортивных сооружений.</p>
3	Требования личной	Значение соблюдения правил личной гигиены

	гигиены при занятиях физической культурой и спортом	для повышения спортивной работоспособности. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста с учетом индивидуальных биоритмов, особенностей трудовой деятельности, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки. Сон и спортивная работоспособность. Гигиенические требования ко сну. Профилактика нарушений сна. Гигиенические правила ухода за телом. Профилактика гнойничковых инфекций и эпидермофитии. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви.
4	Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов	Основные виды спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Естественное и искусственное освещение. Основные гигиенические требования к воздушно – тепловому режиму в спортивных сооружениях. Естественная и искусственная вентиляция спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к открытым водоемам. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
<b><i>Содержание лабораторных занятий</i></b>		
1	Гигиена воздушной среды, воды и почвы	Оценка основных физических характеристик воздуха: влажности, температуры, давления. Освоения методов работы с приборами: барометром, гигрометром, термометром.

2	Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом	<p>Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Режим питания при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Особенности питания спортсменов.</p> <p>Особенности питания на тренировочных сборах в различных климатических условиях.</p> <p>Особенности питания спортсменов перед стартом и во время соревнований.</p> <p>Питание спортсменов в восстановительном периоде.</p> <p>Особенности питания юных спортсменов.</p> <p>Анализ рационов питания.</p>
3	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях	<p>Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.</p> <p>Классификация физических нагрузок, действующих на организм школьников в процессе физического воспитания.</p> <p>Гигиеническая характеристика вводной, основной и заключительной части урока физического воспитания.</p> <p>Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.</p> <p>Гигиеническая характеристика вводной, основной и заключительной части урока физического воспитания.</p> <p>Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.</p>

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Открытый доступ, внутренняя компьютерная сеть факультета (каб. 6114)
  - Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» / сост. Л.А. Варич
  - Слайд – презентации лекционных занятий по темам / сост. Л.А. Варич
2. Учебные пособия:

1. Витамины и другие лекарственные средства в спортивно-медицинской практике : учебное пособие / Р. В. Конькова и [др.] ; Кемеровский гос. ун-т . - Кемерово : Кузбассвузиздат , 2005 . - 68 с. (факультет ФКиС).

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

В процессе преподавания дисциплины используются различные оценочные средства, которые позволяют оценить сформированные в рамках основной образовательной программы компетенции.

### ***6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине***

№ п/ п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка	Наименование оценочного средства
1	Основные гигиенические факторы и их значение при занятиях физической культурой и спортом	<b>ПК-8</b> <b>Знать:</b> истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. <b>Уметь:</b> ориентироваться в вопросах эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ в избранном виде спорта.	Тест, вопросы по билетам
2	Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом	<b>ПК-8</b> <b>Владеть:</b> методикой спортивной тренировки. <b>ПК-17</b> <b>Знать:</b> методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. <b>Уметь:</b> планировать различные формы	Тест, вопросы по билетам

№ п/ п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка	Наименование оценочного средства
		<p>занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся.</p> <p><i>Владеть:</i> методикой рекреационной деятельности.</p>	

## ***6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы***

### **6.2.1. Тест**

**а) типовые задания:**

**1. Основные задачи гигиены:**

- а) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
- б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
- в) лечение людей, подвергшихся воздействию неблагоприятного фактора.

**2. Для строительного спортивного сооружения, выбирают участок с почвой**

- а) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
- б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
- в) низкой воздухо и и водопроницаемостью.

**3. Косвенный показатель санитарного неблагополучия питьевой воды – это наличие:**

- а) дифтерийной палочки;
- б) туберкулезной палочки;
- в) кишечной палочки.

**4. Воздушные ванны начинают применять в помещении, при температуре:**

- а) 10-13 °C
- б) 18-20 °C
- в) 24-25 °C

**5. Сбалансированное питание подразумевает:**

- а) достаточную энергетическую ценность рациона;
- б) достаточное количество витаминов в рационе питания;
- в) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.

**6. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей не занимающихся физическим трудом и спортом:**

- а) 2:4:6
- б) 1:1:4
- в) 1:08:5

**7. Укажите правило закаливания водой:**

- а) адекватность воздействующего фактора;
- б) ударная доза, затем снижение температуры воды на 1°C ежедневно
- в) постепенное увеличение воздействующего фактора.

**8. При тренировках преимущественно анаэробного характера (скоростно-силовая работа) необходима следующая диета:**

- а) белково-жировая;
- б) углеводно-жировая;
- в) белково-углеводная;

**9. Адаптация организма к физическим нагрузкам обеспечивается:**

- а) регулярными тренировками с непрерывными нагрузками и достаточным отдыхом;
- б) систематическими тренировками с постепенным увеличением физической нагрузки, рациональным чередованием работы и отдыха;
- в) повышением объема и интенсивности нагрузки и активным отдыхом.

**10. Световой коэффициент – это:**

- а) отношение пололка к площади пола;
- б) отношение площади остекления к площади пола;
- в) отношение высоты потолка к площади пола.

**11. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование витаминов:**

- а) РР (ниазина)
- б) А – (ретинола)
- в) Д – (кальциферола);
- г) С – аскорбиновой кислоты.

**12. Глубина бассейнов для приемов в воде с высоты 5 и 10 м. соответственно:**

- а) 3,8 и 4,5 м.;
- б) 2,8 и 3,5 м.;
- в) 2,5 и 4,0 м.

**13. Здоровые эксперты ВОЗ определили, как:**

- а) способность человека сохранять соответствующую возрасту и устойчивость организма к воздействию окружающей среды;
- б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов;
- в) здоровье – это та вершина, на которой каждый должен подняться сам.

**14. Дети занимаются физкультурой в полном объеме в соответствии с учебной программой, нуждаются в ограничении нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений:**

- а) основной медицинской группы;
- б) подготовительной медицинской группы;
- в) специальной медицинской группы.

**15. Закаливание солнцем нужно начинать с:**

- а) 3-5 мин.;
- б) 5-10 мин.;
- в) 40-50 мин.

**16. Водорастворимые витамины, это:**

- а) С, Е, В12;
- б) А, Д, С;
- в) С, В1, В12.

**17. Разнообразное питание – это:**

- а) процесс, удовлетворяющий энергетические, пластические и др. потребности организма, которые обеспечивают необходимый уровень обмена веществ;
- б) процесс, где кратность приема пищи в течении дня и количественное распределение пищи по отдельным приемам: завтрак, обед, ужин;
- в) процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищи.

**18. Пробиотики (эубиотики) это:**

- а) биологически активные добавки к пище, содержащие живые микроорганизмы и (или) их метаболиты, оказывающие:
- б) природные или искусственные вещества, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания пищевым продуктам свойств и качеств;
- в) дополнительные источники пищевых и БАД используемые для оптимизации обмена веществ при различных функциональных состояниях.

**19. Ведущие факторы, влияющие на здоровье:**

- а) состояние окружающей среды
- б) медицинское обслуживание
- в) условия и стиль (образ) жизни.

**20. Перед тренировкой аэробной направленности (продолжительностью) 2-2,5 ч. за 2-3 дня следует соблюдать:**

- а) преимущественно белковую диету;
- б) диету с пропорциональным содержанием белков, жиров и углеводов;
- в) преимущественно углеводную диету.

**б) критерии оценивания компетенций (результатов)**

- количество правильных ответов.

**в) описание шкалы оценивания:**

20 - балльная:

0-12 баллов – тест считается не пройденным – «не зачленено»;

13-20 баллов – тест считается выполненным – «зачленено».

### **6.2.2. Зачет**

Зачет является формой промежуточного контроля знаний и одной из составных частей общей оценки знаний по дисциплине. В вопросы к зачету включены все темы, рассматриваемые на лекционных и практических занятиях.

**а) Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.
2. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Гигиеническое значение воздуха высокой и низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
4. Гигиеническое значение атмосферного давления, движения воздуха и

- различной влажности.. Профилактика неблагоприятного влияния.
5. Приборы для контроля температуры, влажности, атмосферного давления и скорости движения воздуха. Устройство и правила пользования.
  6. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
  7. Значение воздушно-теплового режима для физкультурно- спортивной деятельности.
  8. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение.  
Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
  9. Гигиеническое значение механических примесей воздуха.  
Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
  - 10.Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
  - 11.Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
  - 12.Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
  - 13.Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
  - 14.Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
  - 15.Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоёмах.
  - 16.Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
  - 17.Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта.  
Профилактика гнойничковых заболеваний.
  - 18.Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за одеждой и обувью.
  - 19.Роль физической культуры и спорта для профилактики курения, злоупотребления алкоголем и наркомании.
  - 20.Гигиенические принципы закаливания и его значение.
  - 21.Гигиенические требования к закаливанию водой.
  - 22.Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
  - 23.Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
  - 24.Гигиенические требования к организации рационального питания.
  - 25.Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
  - 26.Дополнительное питание и его содержание.
  - 27.Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях.
  - 28.Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
  - 29.Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления

жиров.

- 30.Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
- 31.Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
- 32.Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
- 33.Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
- 34.Пищевые отравления и их профилактика.
- 35.Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
- 36.Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
- 37.Гигиенические требования к вентиляции.
- 38.Гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.
- 39.Гигиенические требования к отопительным системам.
- 40.Гигиенические требования к выбору мест для строительства спортивных сооружений.
- 41.Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
- 42.Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
- 43.Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
- 44.Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.
- 45.Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов микросреды, условий быта и трудовой деятельности как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
- 46.Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
- 47.Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в условиях среднегорья.
- 48.Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.
- 49.Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
- 50.Гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.

б) критерии оценивания компетенций (результатов):

- правильность, полнота и грамотность построения ответов на вопросы;
- умение оперировать специальными терминами;
- использование при ответе дополнительного материала;

- умение иллюстрировать теоретические положения практическими материалами.

в) описание шкалы оценивания:

Оценка «зачтено» ставится, если:

- теоретическое содержание дисциплины освоено полностью;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены качественно и в срок;
- ситуационные задачи решены, своевременно;
- вопрос раскрыт полностью, с достаточной степенью полноты.

Оценка «не зачтено» ставится, если:

- теоретическое содержание дисциплины освоено частично (либо не освоено);
- неумение использовать научную терминологию, ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой дисциплины;
- решение ситуационных задач выполнено частично или в процессе его выполнения допущены серьезные ошибки, задание не представлено в указанный срок;
- ответ не является логически законченным и обоснованным, в ответе приводятся бессистемные сведения, не дающие ответа на вопрос.

### **6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

Процедура оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине включает учет успешности по всем видам оценочных средств (п. 6.1).

*Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации*

ВИД КОНТРОЛЯ	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ЗАЧЕТ в 7-м семестре	Тест, вопросы по билетам

Практическое и лабораторные занятие является средством контроля за результатами самостоятельной работы студентов, своеобразной формой коллективного подведения ее итогов. На практическом занятии студенты делают доклады по теме своего реферата, отвечают на вопросы по пройденной на лекции теме. Доклады и сообщения вызывают вопросы, желание выступить с дополнением или опровержением. Ход обсуждения докладов на практических занятиях направляется преподавателем. Темы рефератов распределяются на первом практическом занятии, готовые работы

предоставляются в установленные преподавателем сроки.

На лабораторных занятиях студенты выполняют лабораторные работы.

Студенты, в течение семестра положительно отвечающие на устные вопросы преподавателя, успешно выступившие с докладом по теме реферата, допускаются преподавателем к сдаче теста и/или зачета.

Промежуточная аттестация проводится в виде теста и/или зачета, которые служат для оценки работы студента в течение семестра, и призваны выявить уровень, прочность и систематичность полученных обучающимся теоретических и практических знаний. Тест проводится на итоговом практическом занятии и включает все разделы дисциплины (см. п. 6.2.1). В случае если студент получил неудовлетворительную оценку при написании теста, он сдает зачет в устной форме по билетам. Зачет проводится устным опросом, при этом студент должен ответить на 2 вопроса из примерного перечня вопросов для подготовки к зачету. Знания, показанные при сдаче зачета, оцениваются по шкале, прописанной в п. 6.2.2.

В случае если студент нерегулярно посещал занятия, он должен подготовить индивидуальное задание в письменной форме с теоретической и практической проработкой вопроса по заданной теме, для того чтобы быть допущенным до зачета.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **a) основная учебная литература:**

Вайнер, Эдуард Наумович. Валеология [Текст] : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 8-е изд., перераб. - М. : Флинта : Наука, 2010. - 446 с.

Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия , 2010. - 315 с.

Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни [Текст] : учебное пособие для вузов / [Э. М. Казин [и др.]; под ред. Э. М. Казина [и др.]] ; Кемеровский гос. ун-т, Кузбасский региональный ин-т повышения квалификации и переподготовки работников образования [и др.]. - Москва : Омега-Л, 2013. - 435 с.

**б) дополнительная учебная литература:**

1. Калинин, Валентин Михайлович. Здоровье человека, медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями [Текст] : учеб. пособие / В. М. Калинин, Р. В. Конькова, А. Н. Туренков ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : Кузбассвузиздат, 2005. - 78 с.
2. Вайнер Э. Н., Валеология: учебник для вузов / Вайнер Э. Н. - М. : Флинта: Наука, 2008. – 414 с.
3. Лаптев, Александр Петрович. Лекции по общей и спортивной гигиене [Текст] : учеб. пособие / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский, О. В. Григорьева. - М. : Физическая культура, 2006. - 383 с.
4. Калинин, Валентин Михайлович. Актуальные вопросы питания: витамины и минеральные вещества при занятиях физической культурой и спортом [Текст] / В. М. Калинин, В. М. Позняковский. - Томск: Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2008. - 159 с.

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://edu.kemsu.ru/> - Информационно-образовательный комплекс (портал) КемГУ (доступ свободный)
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (доступ свободный)
3. <http://journals.cambridge.org/> - Издательство Оксфордского университета (доступ свободный)

**8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Программа дисциплины включает два основных раздела. Между разделами имеется связь, и новый материал следует изучать только после освоения предыдущего. Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, лабораторные и практические занятия и самостоятельную работу студентов.

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается

	<p>разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторном занятии.</p> <p>Перед посещением лекции необходимо познакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать ответ. Это поможет осмыслить и запомнить основные положения. В конспекте указывается тема лекции, и записываются основные вопросы, изложенные в данной теме. Прочитанный и законспектированный материал следует повторить.</p>
<b>Практическое занятие</b>	<p>При подготовке к практическому занятию следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках, рекомендуемых преподавателем.</p> <p>Подготовка к практическому занятию предполагает проработку тем (разделов) дисциплины (см. п. 12.2.).</p> <p>На практическом занятии нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.</p>
<b>Лабораторное занятие</b>	<p>Создание условий, при которых обучающиеся пользуются преимущественно репродуктивными методами при работе с конспектами, учебными пособиями.</p> <p>Самостоятельная подготовка студентов к лабораторному занятию, выполняется во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия и предполагает конспектирование источников, просмотр рекомендуемой литературы и пройденного лекционного материала.</p>
<b>Тест</b>	<p>Подготовка предполагает проработку лекционного материала, составление в рабочих тетрадях вспомогательных схем для наглядного структурирования материала с целью упрощения его запоминания. Обращать внимание на основную терминологию и ключевые понятия дисциплины.</p>
<b>Реферат</b>	<p>Подготовка рефератов направлена на развитие и закрепление у обучающихся навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации.</p> <p>Рефераты должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления. Тему реферата студент выбирает самостоятельно из представленных выше или предлагает свою, близкую по тематике. Реферат должен быть оформлен в соответствии с требованиями к студенческим текстовым документам, объемом до 20 машинописных страниц (формат А4, шрифт 14, интервал 1,5) и</p>

	должен включать: Титульный лист, Содержание, Введение, Обзор литературы, Заключение, Список литературы.
--	---

Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа завершает задачи всех видов учебной работы. Никакие знания, не подкрепленные самостоятельной деятельностью, не могут стать подлинным достоянием человека. Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высшей квалификации.

Данная дисциплина предполагает различные виды индивидуальной самостоятельной работы - подготовка к лекциям, практическим и лабораторным занятиям, зачету, выполнение рефератов.

Для успешной подготовки к зачету в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для зачета. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотреть записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к практическим занятиям.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Использование слайд-презентаций при проведении лекционных занятий.
2. Организация взаимодействия со студентами посредством электронной почты (решение организационных вопросов и консультирование посредством электронной почты).

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Минимально необходимый для реализации модуля дисциплины перечень материально-технического обеспечения включает в себя аудиторию на 25 посадочных мест с ноутбуком, мультимедийным проектором и экраном.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Мб и выше

Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:

## 12. Иные сведения и (или) материалы

### *12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине*

Для эффективного освоения дисциплины используются технологии проблемного, дифференцированного и активного (контекстного) обучения.

#### *Активные методы обучения, используемые при преподавании дисциплины*

	Название раздела (темы)	Лекции	Практические занятия
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта	Проблемная лекция	
2	Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека		Групповая дискуссия
3	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний	Лекция-визуализация	
4	Гигиена воздушной среды, воды и почвы		Анализ конкретных ситуаций
5	Гигиена закаливания	Лекция-визуализация	
6	Требования личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом		Групповая дискуссия
7	Вредные привычки – разрушители здоровья	Лекция-беседа	
8	Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом	Лекция-визуализация	Имитационные упражнения
9	Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов	Лекция-визуализация	
10	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях		Имитационные упражнения
11	Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительными	Информационная лекция	

	физическими упражнениями		
12	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	Лекция-беседа	

## ***12.2. Перечень материалов, используемых для текущего контроля успеваемости***

### ***12.2.1. Устный опрос***

а) Перечень вопросов по темам:

#### **Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта**

Определение гигиены как науки. Цель и задачи гигиены. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Связь гигиены с другими науками. Определение гигиены физического воспитания и спорта как науки. Цель и основные задачи гигиены физического воспитания и спорта. История развития гигиены физического воспитания и спорта в России.

#### **Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний**

Причины возникновения и распространения инфекционных заболеваний в физкультурно – спортивной практике. Пути передачи инфекции. Инфекционные заболевания, передаваемые через одежду, обувь, снаряжение, личные вещи, через спортивное оборудование. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний. Прививки как форма предупреждения инфекционных заболеваний.

#### **Гигиена закаливания**

Понятие о закаливании. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур. Гигиенические нормы закаливания воздухом. Гигиенические нормы закаливания водой. Закаливание солнцем.

#### **Вредные привычки – разрушители здоровья**

Понятие об аддиктивном поведении. Причины и факторы риска. Социальное и биологическое значение курения, употребления алкоголя, психоактивных веществ. Отрицательное воздействие «вредных привычек» на спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением, употреблением алкоголя, наркотиков, токсических веществ. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях.

#### **Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом**

Понятие о питании. Основные гигиенические требования к пище. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль

и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных веществ. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физической культурой и спортом. Особенности питания спортсменов. Особенности питания юных спортсменов.

### **Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов**

Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к открытым водоемам. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

### **Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях**

Влияние двигательной активности на здоровье школьников. Методы изучения и оценки двигательной активности. Формирование двигательной активности школьников. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Активный двигательный режим пожилых людей. Влияние двигательной активности на здоровье школьников. Методы изучения и оценки двигательной активности. Формирование двигательной активности школьников. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.

### **Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок**

Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований. Оздоровительная направленность спортивной тренировки. Планирование тренировки с учетом влияния на спортсмена различных экологических факторов природы и социальной микросреды.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

- научность;
- полнота ответа;
- владение терминологией;
- логичность;
- эрудированность.

в) описание шкалы оценивания:

«0-5» баллов.

Ответ засчитывается в случае, если студент набрал 3 балла из пяти.

#### **12.2.2. Реферат**

а) примерные темы рефератов:

1. Эпидемиология и профилактика острых респираторных инфекций
2. Наиболее распространенные кишечные инфекции – клиника и профилактика
3. Профилактика дерматомикозов у спортсменов.
4. Значение и физиологические механизмы сна. Гигиена сна и спортивная работоспособность
5. «Совы» и «жаворонки» в спорте
6. Режим дня юного спортсмена
7. Современная спортивная одежда и обувь и успешность спортивной деятельности
8. Уход за кожей при занятиях водными видами спорта
9. Влияние компонентов табачного дыма на организм человека
10. Алкоголь и подросток
11. Тяжелые последствия употребления «легких» наркотиков
12. Профилактика гиповитаминозов у спортсменов
13. Оценка биологического возраста у детей и подростков
14. Методы оценки двигательной активности у детей дошкольного и школьного возраста
15. Гигиенические требования к школьным спортивным сооружениям
16. Гигиена оздоровительного бега
17. Гигиенические требования к организации фитнес-центра
18. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве
19. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в жарком климате
20. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в холодном климате
21. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях
22. Гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства
23. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и защитным приспособлениям
24. Гигиенические особенности применения ландшафтных зон в подготовке спортсменов

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

- правильность оформления реферата (титульная страница, оглавление и оформление источников);

- уровень раскрытия темы реферата / проработанность темы;
- структурированность материала;
- количество использованных литературных источников.

в) описание шкалы оценивания

Оценивание рефератов проводится по принципу «зачтено» / «не

**зачтено».**

«Зачтено» выставляется в случае, если реферат оформлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми к оформлению рефератов, тема достаточно проработана, материал хорошо структурирован, количество используемой литературы не менее 5. В случае если какой-либо из критериев не выполнен, реферат возвращается на доработку.

Составитель:        Варич Л.А., к.б.н., доцент кафедры физиологии  
человека и безопасности жизнедеятельности