

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности

\_\_\_\_\_  
Е.В. Суханова

«25 » июня 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

**Направление подготовки:**

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

**Направленность (профиль):**

«Спортивно-оздоровительный туризм»

**Квалификация (степень) выпускника:**

«Бакалавр»

**Форма обучения:**

Очная

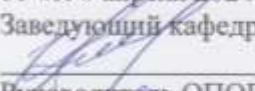

1 курс 2 семестр


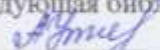
**Год набора: 2024**

**Разработчик рабочей программы:**

«Кафедра медико-биологических, естественно-научных  
и математических дисциплин»

Воронеж 2024

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  
на заседании кафедры Медико-  
биологических, естественно-научных и  
математических дисциплин  
протокол № 9  
от «09» апреля 2024 г.  
Заведующий кафедрой  
 И.Е. Попова  
Руководитель ОПОП ВО  
 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО  
на заседании учебно-методического совета  
протокол № 5  
от «20» июня 2024 г.  
Начальник учебного отдела  
 В.Б. Маркина  
Заведующая библиотекой  
 А.В. Утицких

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

#### Авторы:

Черных Анна Витальевна – к.м.н., доцент кафедры «Медико-биологических, естественнонаучных и математических дисциплин»

#### Рецензенты:

Седоченко Светлана Владимировна – к.п.н., доцент кафедры «Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии».

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	<b>5</b>
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	<b>6</b>
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	<b>6</b>
4. Содержание дисциплины	<b>7</b>
5. Фонд оценочных средств	<b>16</b>
6. Перечень основной и дополнительной литературы	<b>29</b>
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	<b>30</b>
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	<b>30</b>
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	<b>31</b>

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Целью** освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ОПК-5, ОПК-6.

**ОПК-5.** Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, мотивационно- ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

**ОПК-6.** Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие;</li> <li>– гигиенические основы организации здорового образа жизни;</li> <li>– санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> </ul>	<b>ОПК-5</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены;</li> <li>– основные разделы гигиенической науки и их содержания;</li> <li>– санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>– факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;</li> <li>– приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др);</li> <li>– санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;</li> <li>– основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>– гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;</li> <li>– санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> </ul>	<b>ОПК-6</b>
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены;</li> <li>– планировать различные формы занятий с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях оздоровления и рекреации занимающихся;</li> <li>– устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов;</li> <li>– проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в</li> </ul>	<b>ОПК-5</b>

спортивных коллективах; – формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих	
– обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); – оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; – проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;	<b>ОПК-6</b>
<b>Навык и/или опыт деятельности:</b>	
– проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении гигиены в правилах здорового образа жизни	<b>ОПК-5</b>
– измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; – составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний.	<b>ОПК-6</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» (Б1.О.13) относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Очное обучение	
		Семестры	
		1	2
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися:</b>			<b>40</b>
В том числе:			
Лекции (Л)			12
Лабораторные занятия (ЛЗ)			8
Практические занятия (ПЗ)			20
<b>Вид промежуточной аттестации</b>			<b>экзамен</b>
<b>Самостоятельная работа студента (СРС)</b>			<b>59</b>
<b>Контроль (К)</b>			<b>9</b>
<b>Всего часов (семестр)</b>			<b>108</b>
<b>Зачетные единицы (семестр)</b>			<b>3</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего часов:</b>	108	
	<b>Всего зачетных единиц:</b>	3	

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

##### 4.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Конт- роль
1.	Определение понятия гигиены. Здоровый образ жизни.	2		2	59	9
2.	Микроклимат. Факторы обитаемости.	2	4	6		
3.	Акклиматизация. Личная гигиена. Закаливание. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	4	2	6		
4.	Гигиена питания.	2	2	4		
5.	Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности.	2		2		
<b>Всего часов по видам занятий</b>		<b>12</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>59</b>	<b>9</b>
<b>ИТОГО часов</b>		<b>108</b>				

##### 4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/ п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
<b>Подвижные игры</b>			
1.	Определение понятия гигиены. Здоровый образ жизни.	Гигиена - профилактическая дисциплина и наука. Единство организма человека с окружающей средой. Социальное значение гигиенических мероприятий. Осуществление профилактических и оздоровительных мероприятий в России. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.). Исторические этапы развития гигиены. Развитие гигиены в России. 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. Гигиена физической культуры и спорта - наука об	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Разбор и анализ практического занятия.

		укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Предмет и задачи гигиены спорта. Методы исследований (общие гигиенические и специальные). Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта – целенаправленность и комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие.	
2.	Микроклимат. Факторы обитаемости.	Гигиеническая характеристика факторов обитаемости. Параметры микроклимата. Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Физические свойства воздуха. Гигиеническое значение температуры воздуха. Нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Роза ветров и ее использование при выборе места для строительства спортивных сооружений. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления. Изменения атмосферного давления воздуха и погодные условия. Влияние повышенного и пониженного давления воздуха на организм. Профилактика высотной (горной) болезни. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Значение изменений метеорологических факторов при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Влияние различных ионов воздуха на организм. Химический состав воздушной среды. Гигиеническое значение азота, кислорода и углекислоты (диоксида углерода). Гигиеническая оценка воздушной среды в спортивных	1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Тест-контроль. 4. Реферат. 5. Разбор и анализ практического занятия.



		<p>сооружениях. Концентрация CO<sub>2</sub> как косвенный показатель загрязнения воздуха помещений. Гигиеническая характеристика CO<sub>2</sub> Профилактика и первая помощь при отравлениях CO<sub>2</sub>. Гигиеническая характеристика механических примесей. Гигиеническая характеристика запыленности воздуха. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Бактериальное загрязнение воздуха. Гигиеническая оценка бактериальных загрязнений воздуха и их эпидемиологическое значение. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране воздушной среды в Российской Федерации (планировочные, технические и санитарно-технические, организационные). Предупредительный и текущий санитарный надзор, и систематический контроль за состоянием воздушной среды. Автоматизированная система мониторинга. Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение. Гигиенические требования к источникам водоснабжения. Санитарно-гигиеническое обследование водоисточников. Современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения. Водный фактор в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов. Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение. Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы спортивных сооружений. Санитарный и радиологический контроль за почвой.</p>	
3.	<p>Акклиматизация. Личная гигиена. Закаливание.</p>	<p>Погода, климат, акклиматизация. Гигиеническая характеристика влияния погодных условий на</p>	<p>1. Опрос. 2. Наличие конспектов,</p>

<p>Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>психофизиологические функции организма. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм. Климатические пояса РФ. Акклиматизация как социально-биологический процесс. Гигиенические основы акклиматизации (адаптации) физкультурников к различным погодным и климатическим условиям. Актуальные проблемы личной гигиены. Значение правил личной гигиены для укрепления здоровья и повышения спортивной работоспособности. Гигиенические основы режима труда, физкультурной деятельности и отдыха. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии. Гигиенические принципы закаливания. 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). Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. 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</p>	<p>записей. 3. Тест-контроль. 4. Реферат. 5. Разбор и анализ практического занятия.</p>
---	---	---

		<p>радиации на организм. Методика приема солнечных ванн. Методика применения различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые, люминесцентные лампы). Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур (душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание). Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань и тепловых камер. Гигиеническая характеристика и методика использования при занятиях физическими упражнениями и спортом ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. Гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановительные процессы и стимулирующих работоспособность. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки. Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Освещение спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений. Отопление, вентиляция и</p>	
--	--	---	--

		<p>кондиционирование спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. 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. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру.</p>	
4.	Гигиена питания.	<p>Научные основы питания современного человека. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Доброкачественность пищи. Калорийность пищи. Пищевые вещества. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями. Содержание белков в различных продуктах. Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями. Содержание жиров в различных продуктах. Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание углеводов в различных продуктах. Гигиеническое значение витаминов. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов. Нормы витаминов в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и</p>	<p>1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Контрольная работа. 4. Реферат. 5. Разбор и анализ практического занятия. 6. Выполнение конкретных заданий.</p>

		<p>занятий физическими упражнениями. Содержание витаминов в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов. Гигиеническое значение минеральных веществ. Потребность организма в минеральных элементах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями. Содержание минеральных веществ в различных продуктах. Гигиеническое значение пищевых волокон и содержание их в различных продуктах. Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика различных пищевых добавок и биокорректоров. Вредные пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты. Методологические основы оценки статуса питания. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями. Контроль за калорийностью пищи. Научные принципы формирования рационов. Организация питания. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников в зависимости от вида физических упражнений, климатических условий. Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день. Режим питания и усвояемость пищи. Режим питания при различных видах деятельности и работе в различные смены (дневная, вечерняя, ночная). Количественная и качественная адекватность питания. Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Составление и анализ суточного рациона питания. Применение в витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок. Профилактика пищевых отравлений.</p>	
5.	Охрана здоровья детей и подростков.	Гигиена детей и подростков как научная дисциплина, ее задачи. Физическое	<p>1. Опрос. 2. Наличие</p>

	<p>Возрастная гигиена. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>развитие детей и подростков. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков. Биологический возраст. Методы оценки. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах. Гигиенические требования к учебно-педагогическому процессу в школе. Гигиенические требования к зданию школы, классной комнате и ее оборудованию. Гигиенические нормы двигательной активности. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности детей и подростков при проведении занятий различными видами физкультурно-оздоровительной деятельности. 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. Гигиена людей зрелого возраста. Профилактика заболеваний на производстве, формы физической культуры. Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности лиц пожилого возраста. Гигиенические требования к организации занятий различными видами физкультурной деятельности с лицами пожилого возраста. Организация гигиенических мероприятий на производстве, клуб по интересам. Физическая культура залог долголетия. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности. Оздоровительная направленность тренировочного процесса. Психогигиена.</p>	<p>конспектов, записей. 3. Реферат. 4. Разбор и анализ практического занятия.</p>
--	---	--	---

#### **4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося**

В процессе обучения студент должен усвоить материал, освещающий основные разделы гигиенической науки, параметры микроклимата, характеристики качества водной среды, основные требования к спортооружениям, основы личной гигиены и закаливания, принципы рационального и сбалансированного питания, особенности гигиенического обеспечения при занятиях различными видами спорта и разных возрастных групп населения.

Основное внимание следует уделить изучению особенностей микроклиматических параметров в спортооружениях, закаливанию, принципам рационального питания и характеристике основных продуктов питания, гигиеническим средствам восстановления и повышения работоспособности.

Учебная работа проводится в форме лекций и лабораторных, практических занятий, самостоятельной работы.

На лекциях студентам освещаются основные вопросы программы и сообщаются современные данные, отсутствующие в учебнике. Посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала является обязательным условием. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение конкретной темы.

При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. В случае пропуска лекции изучение материала по теме лекции проводить по рекомендованной литературе с составлением конспекта изучаемого материала, но при этом значительно увеличивается время самоподготовки.

При изучении каждого раздела рекомендуется выделять ключевые положения, запоминать основные определения, сопоставлять общие положения курса с тем, что уже известно из других дисциплин.

Выполнение лабораторного практикума по дисциплине дает студенту правильное понимание взаимосвязи между теорией и практическим использованием полученных знаний, закрепляет теоретический материал и прививает практические навыки гигиенических основ.

Перед каждым лабораторным и практическим занятием следует изучить относящийся к ним теоретический материал, тогда занятия будут полезными и продуктивными. Результаты лабораторных работ следует аккуратно оформлять в рабочей тетради в соответствии с рекомендуемой схемой.

В рамках лабораторного занятия составляется конспект или протокол к разделам изучаемой дисциплины, в котором фиксируются основные изучаемые параметры, решаемые задачи и предполагаемые результаты, данные оформляются в виде вывода или таблицы; фиксируются письменные ответы на вопросы, предлагаемые для самостоятельной работы.

В конце лабораторного занятия студент обязательно подает выполненную работу на подпись преподавателю.

Активному изучению теоретического материала способствуют практические занятия, предполагающие выработать у студентов определенные навыки практического применения гигиенических основ ФСД, осмысление соответствующих разделов теоретического материала.

Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания.

Работа студентов над освоением курса, помимо обязательных занятий (под контролем преподавателя), предполагает самостоятельное изучение всего программного материала, рекомендованной основной и дополнительной учебной литературы, и других литературных источников, овладение необходимыми умениями и навыками.

Самоподготовка может осуществляться в форме выполнения домашних заданий, составления конспектов, написания контрольных и реферативных работ, проведения учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы, анализа полученных результатов и решения ситуационных задач.

## **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения**

<b>Компетенции</b>	<b>Трудовые функции</b>	<b>Индикаторы достижения</b>
<b>ОПК-5</b>	01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых 05.005 Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	Знает: – составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; – гигиенические основы организации здорового образа жизни; – санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта Умеет: – использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены; – планировать различные формы занятий с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях оздоровления и рекреации занимающихся; – устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов; – проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; – формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Имеет опыт: – проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении гигиены в правилах здорового образа жизни.
<b>ОПК -6</b>	01.003 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых 05.005 Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта	Знает: – предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; – основные разделы гигиенической науки и их содержания; – санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; – факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;



		<ul style="list-style-type: none"> <li>– приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др);</li> <li>– санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;</li> <li>– основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>– гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;</li> <li>– санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</li> <li>– оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;</li> <li>– проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах.</li> </ul> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>– составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний.</li> </ul>
--	--	--

## 5.2. Типовые задания для текущего контроля

### Примерные темы устных, письменных опросов

1. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания.
2. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта.
3. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
4. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта – целенаправленность и комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности.
5. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие.
6. Гигиеническая характеристика механических примесей.
7. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране воздушной среды.
9. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.

10. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения.
11. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
12. Эпидемиологическое значение почвы.
13. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.
14. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.
15. Бактериальное загрязнение воздуха.
16. Гигиеническая оценка бактериальных загрязнений воздуха и их эпидемиологическое значение.
17. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях.
18. Санитарно-эпидемиологическая служба.
19. Закаливание солнцем.
20. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.
21. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортсооружений.
22. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков.
23. Биологический возраст детей и подростков.
24. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах.
25. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.

#### **Критерии оценки:**

**«5» баллов** - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

**«4» балла** – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

**«3» балла** - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

**«2» балла** - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

#### **Темы лабораторных работ**

##### **1. Тема: Микроклимат. Факторы обитаемости.**

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ №1. Определение физических свойств воздуха.  
Оценка микроклимата в учебной аудитории.

1. Измерить температуру воздуха
2. Определить влажность, давление, скорость движения воздуха
3. Оформить протокол результатов измерений

ЛАБОРАТОРНОЕ ЗАНЯТИЕ №2. Определение показателей воды.

1. определение органолептических показателей воды (температура, вкус, запах)
2. исследовать химический состав воды: содержание аммиака, азотной кислоты, хлоридов
3. определить жесткость воды: общую, постоянную, устранимую
4. определить остаточный хлор в питьевой воде
5. результаты исследования оформить в протокол.

**2. Тема: Акклиматизация. Личная гигиена. Закаливание. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.**

Определение микроклиматических условий в спортивном зале.

1. Исследование освещения: естественное (угол падения освещения, коэффициент естественного освещения, световой коэффициент); искусственное (с помощью прибора люксметра, размещение осветительных приборов).
2. Исследование вентиляции: естественной (коэффициент аэрации); искусственной (наличие вентилятора, размеры, размещение).
3. Исследование отопления: центральное или местное, температура отопительных приборов.
4. Внутренняя отделка спортивного зала.
5. Обследование спортивного оборудования.
6. Обследование подсобных помещений (раздевалки, душевых, уборных и интерьерных помещений).
7. Наличие и содержание аптечки неотложной помощи.
8. Провести расчеты параметров микроклиматических условий данных помещений.
9. Оформить протокол карты санитарного обследования спортивного зала.

**3. Тема: Гигиена питания.**

1. Составить рабочую таблицу для определения суточного расхода энергии спортсмена
2. Вычислить расход энергии при выполнении определенного вида деятельности
3. Вычислить суточный расход энергии спортсмена

**Критерии оценки:**

**«5» баллов** - выставляется студенту, который: оформил лабораторную работу в полном объеме, правильно без замечаний; знает цель и задачи проводимой работы; знает теоретический материал и способен практически реализовать лабораторные мероприятия, дает правильные ответы на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

**«4» балла** – выставляется студенту, который оформил лабораторную работу с незначительными ошибками и замечаниями; знает цель и задачи проводимой работы; знает теоретический материал и способен частично реализовать практические навыки в рамках лабораторного мероприятия, допускает неточности и ошибки при ответе на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

**«3» балла** - выставляется студенту, который оформил лабораторную работу с ошибками и замечаниями, которые устраняет после указаний преподавателя; имеет представление о цели и задачах проводимой работы; частично владеет теоретическим материалом; способен реализовать ограниченный набор практических навыков в рамках лабораторного мероприятия, допускает неточности и ошибки при ответе на дополнительные вопросы преподавателя в рамках данной программы.

**«2» балла** - выставляется студенту, который не оформил лабораторную работу; допускает грубые ошибки при ответе и после дополнительной подготовки не может их исправить или не явился на лабораторную работу (без основательных причин).

### Примерные тестовые задания

1. Суточная потребность в воде при умеренной температуре и лёгкой физической работе:

- а) 1,5 л
- б) 2 л
- в) 3 л
- г) 4 л

2. Нормы прозрачности питьевой воды:

- а) 10 см
- б) 15 см
- в) 20 см
- г) 30 см

3. В каких единицах измеряется жесткость воды:

- а) процентах
- б) баллах
- в) мг экв/л
- г) миллилитрах

4. Показателем какого загрязнения является наличие в воде аммонийных солей:

- а) свежее
- б) давнее
- в) свежее и давнее

5. Чему равен титр кишечной палочки для питьевой воды:

- а) 300 мл
- б) 200 мл
- в) 100 мл
- г) 150 мл

6. Наиболее благоприятная температура воды для питья:

- а)  $+1^{\circ}+6^{\circ}$
- б)  $+7^{\circ}+12^{\circ}$
- в)  $+13^{\circ}+18^{\circ}$
- г)  $+19^{\circ}+25^{\circ}$

7. К какому заболеванию приводит недостаток йода в воде:

- а) эндемический зоб
- б) нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта
- в) ожирение
- г) кариес зубов

8. С помощью какого прибора определяется относительная влажность?

- а) барометр
- б) кататермометр
- в) психрометр
- г) термометр

9. Наиболее благоприятная скорость движения воздуха в летнее время в атмосфере:

- а) 0,3-1,0 м/сек

- б) 1-4 м/сек
- в) 5-6 м/сек
- г) 6-8 м/сек

10. Вредный газ в атмосфере:

- а) аргон
- б) сернистый газ
- в) азот
- г) кислород

11. Зоны температурного комфорта для человека:

- а)  $+10^{\circ}$   $+15^{\circ}$
- б)  $+15^{\circ}$   $+30^{\circ}$
- в)  $+15^{\circ}$   $+25^{\circ}$
- г)  $+26^{\circ}$   $+35^{\circ}$

12. Нормы скорости движения воздуха в залах для борьбы:

- а) 1 м/сек
- б) 0,5 м/сек
- в) 0,25 м/сек
- г) 0,1 м/сек

13. Допустимые нормы относительной влажности в спортивных залах:

- а) 5-20%
- б) 30-60%
- в) 70-80%
- г) 80-90%

14. При каком давлении затрудняется вдох:

- а) нормальное
- б) повышенное
- в) пониженное

15. В каких единицах измеряется давление атмосферы?

- а) мг/л
- б) процентах
- в) миллибарах
- г) градусах

16. При какой температуре повышается уровень обмена веществ в организме?

- а) ниже  $+15^{\circ}$
- б) выше  $+18^{\circ}$
- в) выше  $+20^{\circ}$
- г) выше  $+25^{\circ}$

17. Роза ветров характеризует:

- а) влажность
- б) температуру
- в) давление
- г) движение воздуха

18. Время акклиматизации в условиях низких температур:

- а) 1-3 дня
- б) 3-5 дней
- в) 4-6 дней
- г) 7-10 дней

19. Температура, относящаяся к дискомфортно высоким температурам:

- а)  $+10^{\circ}+15^{\circ}$
- б)  $+15^{\circ}+25^{\circ}$
- в)  $+25^{\circ}+35^{\circ}$
- г)  $+35^{\circ}+45^{\circ}$

20. С помощью какого прибора определяется скорость движения воздуха:

- а) гигрометр
- б) анемометр
- в) актинометр
- г) термограф

21. Нормы относительной влажности воздуха в крытом плавательном бассейне:

- а) 10-25%
- б) 30-60%
- в) 65-75%
- г) 80-90%

22. Нормы воздушного куба в спортивном зале:

- а)  $10 \text{ м}^3$
- б)  $15 \text{ м}^3$
- в)  $25 \text{ м}^3$
- г)  $30 \text{ м}^3$

23. Оптимальная температура воздуха в борцовском зале:

- а)  $+18^{\circ}$
- б)  $+15^{\circ}$
- в)  $+12^{\circ}$
- г)  $+20^{\circ}$

24. Как должна быть ориентирована продольная ось крытого сооружения:

- а) с запада на восток
- б) с юга на запад
- в) с севера на восток
- г) с севера на юг

25. Нормативы скорости движения воздуха в душевых:

- а) 0,15 м/сек
- б) 0,3 м/сек
- в) 0,5 м/сек
- г) 0,4 м/сек

26. Какой минеральный элемент необходим для сокращения мышц:

- а) калий
- б) кальций
- в) натрий
- г) фтор

д) железо

27. К каким витаминам относится витамин А:

- а) водорастворимым
- б) жирорастворимым

28. Каково соотношение белков, жиров, углеводов является оптимальным для физкультурника:

- а) 1:1:4
- б) 1:0,8:4
- в) 1:0,5:3
- г) 1:3:6
- д) 2:1:4

29. Какое распределение калорийности суточного рациона наиболее благоприятное для спортсмена при тренировке в первой половине дня:

- а) завтрак 30%, обед 40%, полдник 5%, ужин 25%
- б) завтрак 40%, обед 30%, полдник 5%, ужин 25%
- в) завтрак 45%, обед 40%, полдник 5%, ужин 10%
- г) завтрак 20%, обед 40%, полдник 5%, ужин 35%
- д) завтрак 40%, обед 35%, полдник 5%, ужин 20%

30. Каков оптимальный промежуток времени между завтраком и тренировкой:

- а) 1,5-2 ч
- б) 30-40 мин
- в) 3-3,5 ч
- г) 2,5-3 ч
- д) 3-4 ч

#### **Критерии оценки:**

- «5» баллов – 27-30 правильных ответов
- «4» балла – 21-26 правильных ответов
- «3» балла – 15-20 правильных ответов и т.д.
- «2» балла – менее 15 правильных ответов.

#### **Примерные темы рефератов**

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
4. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
5. Роль воды в жизнедеятельности человека. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
6. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
7. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
8. Гигиенические нормы закаливания водой.
9. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
10. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
11. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.

12. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
13. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
14. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
15. Особенности питания физкультурника.
16. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
17. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
18. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
19. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
20. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
21. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности.
22. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
23. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
24. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
25. Активный двигательный режим пожилых людей.
26. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
27. Гигиенические требования к одежде и обуви физкультурника.
28. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
29. Основные педагогические средства восстановления и повышения работоспособности.

*Требования к написанию рефератов:*

План составления реферата: Структура контрольной работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы реферата. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием работы.

Список литературы строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

*Требования к оформлению.*

Реферат должен иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей работы является титульный лист. Реферат выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

*Методические указания по написанию реферата*



Тема выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Реферат выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана реферата. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов.

Титульный лист реферата должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце реферата помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Реферат защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если он удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке работа возвращается для устранения недостатков. Исправленная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

#### **Критерии оценки:**

**«5» баллов** - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

**«4» балла** - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

**«3» балла** - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

**«2» балла** - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет.

### **5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации**

(Экзамен)

**Перечень вопросов** для промежуточной аттестации соответствует индикаторам достижения компетенций в форме знаний.

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.

2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Здоровый образ жизни.
4. Предмет и задачи науки гигиены. Профилактическая сущность гигиены и её достижения, как отрасли советской медицины. Предмет и задачи гигиены физического воспитания. Основные этапы её развития. Ведущие деятели.
5. Гигиеническая характеристика воздуха. Влажность воздуха и её влияние на организм. Приборы для определения влажности. Нормы влажности в спортивном зале.
6. Движение воздуха и влияние его на организм человека. Нормы движения воздуха в спортивном зале. Приборы для определения движения воздуха.
7. Атмосферное давление и его влияние на организм человека. Приборы для определения атмосферного давления. Солнечная радиация, её влияние на организм человека.
8. Химические примеси и микроорганизмы воздуха, их влияние на организм человека.
9. Понятие о комфортных и дискомфортных условиях воздушной среды. Критерии комфортной зоны.
10. Теплотери конвекцией, кондукцией, радиацией, испарением.
11. Возрастные особенности терморегуляции, как основа нормирования климата.
12. Понятие о комплексном влиянии на организм человека физических факторов воздушной среды. Методы изменения физических свойств воздушной среды.
13. Критерии оценки микроклиматических условий в местах занятий физической культурой и спортом. Методы измерения физических свойств воздушной среды.
14. Понятие о «климате», «погоде». Квалификация типов климата.
15. Характеристика географических микроклиматов. Влияние на организм человека благоприятных типов климата.
16. Характеристика географических микроклиматов. Влияние на организм человека неблагоприятных типов климата.
17. Понятие об акклиматизации, физиологическая сущность и фазы акклиматизации.
18. Акклиматизация в условиях холодного, жаркого климатов.
19. Акклиматизация к условиям горного климата, к фактору смещения времени.
20. Общие гигиенические мероприятия для управления акклиматизацией человека.
21. Гигиенические мероприятия для управления акклиматизацией человека в условиях холодного и жаркого климатов.
22. Гигиенические мероприятия для управления акклиматизацией человека в условиях высокого климата и фактору смещения времени.
23. Инфекционные заболевания. Определение понятия «формы течения инфекционного процесса». Виды микроорганизмов.
24. Особенности течения инфекционных болезней.
25. Пути распространения инфекционных заболеваний.
26. Защитные барьеры организма против инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете. Меры повышения специфического и неспецифического иммунитета.
27. Борьба с инфекционными болезнями. Меры профилактики инфекционных заболеваний в спортивном помещении.
28. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы водоснабжения.
29. Показатели качества питьевой воды: органолептические показатели и химический состав питьевой воды.
30. Оценка бактериологических показателей воды.

31. Методы очистки и обеззараживания воды.
32. Гигиеническая характеристика почвы.
33. Виды спортивных сооружений.
34. Гигиенические требования к выбору земельного участка и размещению спортсооружений. Критерии нормальной инсоляции участка.
35. Гигиенические требования к строительным материалам и внутренней отделке крытых спортивных сооружений. Борьба с шумом.
36. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений.
37. Гигиенические требования к естественной и искусственной вентиляции к отоплению спортивных сооружений.
38. Гигиенические требования к планировке и ориентации спортивных сооружений на земельном участке.
39. Гигиенические требования к качественному составу воздуха в спортивных сооружениях.
40. Санитарный режим в залах.
41. Гигиенические требования к естественным и искусственным плавательным бассейнам.
42. Оценка физических, химических и бактериологических показателей воды плавательных бассейнов.
43. Гигиенические мероприятия по уходу за телом.
44. Профилактика обморожения. Первая помощь при обморожениях.
45. Вредные привычки-разрушители тренированности.
46. Гигиенические требования к спортивной одежде.
47. Гигиенические требования к спортивной обуви.
48. Закаливание. Определение понятия «физическая сущность и принципы закаливания». Роль в системе физического воспитания.
49. Закаливание солнцем. Методика проведения солнечных ванн.
50. Закаливание солнцем. Биологическое действие отдельных частей солнечного спектра.
51. Закаливание гидропроцедурами. Механизм действия.
52. Закаливание гидропроцедурами. Методика проведения закаливающих водных процедур.
53. Закаливание воздушными ваннами. Механизм действия.
54. Закаливание воздушными ваннами. Методика проведения закаливающих воздушных ванн.
55. Включение закаливающих мероприятий в суточный режим.
56. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков.
57. Гигиенические требования к выбору и планированию земельного участка школы.
58. Гигиенические требования к основным помещениям школы оборудованию классов.
59. Гигиеническая характеристика различных форм физического воспитания школьника.
60. Особенности режима школьника и гигиенические требования к уроку физического воспитания.
61. Сравнительная характеристика микроклимата классных и спортивных помещений. Методы определения.
62. Гигиенические основы производственной гимнастики.
63. Гигиеническая сущность физических упражнений для людей среднего и пожилого возраста.

64. Сущность теории сбалансированного питания.
65. Классификация профессий и видов спорта по энергозатратам.
66. Белки, их роль в организме человека. Источники. Нормы. Значение в рационах.
67. Жиры, их роль в организме человека. Источники. Нормы. Значение в рационах.
68. Углеводы, роль простых и сложных углеводов для организма человека. Источники. Нормы. Особенности использования.
69. Классификация витаминов. Водорастворимые витамины. Роль в организме человека. Основные источники. Нормы. Их значение при занятиях физкультурой.
70. Жирорастворимые витамины. Их роль в организме человека. Основные источники. Нормы. Их значение при занятиях физкультурой.
71. Минеральные элементы. Их роль в организме. Основные источники. Дозировка.
72. Вода в пищевом рационе человека. Водно-солевой режим спортсмена. Его восстановление при значительных водопотерях.
73. Питание - как средство восстановления.
74. Классификация дополнительных норм питания.
75. Система гигиенических факторов при занятиях физкультурой.
76. Вспомогательные гигиенические средства, ускоряющие восстановление (физические факторы).
77. Гигиенические основы построения суточного режима.
78. Способы применения сауны для повышения восстановления работоспособности, отличие от закаливающей и гигиенической сауны.
79. Влияние аэрофакторов на организм человека. Способы применения аэрофакторов для повышения работоспособности.
80. Гидропроцедуры, как дополнительные и гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и улучшения восстановления.
81. Световые процедуры как дополнительные гигиенические мероприятия, направленные на ускорение восстановления.
82. Принципы комплексного использования гигиенических средств восстановления.
83. Гигиенические требования к планированию, структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок.
84. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.
85. Гигиеническое обеспечение оздоровительного отдыха в ЛОЛ.
86. Режим дня в санаторно-курортных условиях.

#### **Критерии оценивания обучающегося на экзамене**

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.

«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» формируется на основе оценки качества выполненных текущих заданий, наличие конспектов лекций, выполнение тестовых заданий.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

### Основная литература:

1. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций : учеб. пособие / Е.А. Багнетова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2009. - 251с.
2. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций : учеб. пособие / Е.А. Багнетова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010. - 251с.
3. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд, доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 255с.
4. Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. – М.: Советский спорт, 2015. – 512 с.: ил.
5. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: ИЦ Академия, 2009. – 304с.

### Дополнительная литература:

1. Аристов, Л.В. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов / Л.В. Аристов – уч. пособие. – М., Изд-во «Советский спорт», 2002. – 545 с.

2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2002. - 240с.
3. Гигиена детей и подростков / уч. пособие / И.В. Приходько и др. Ростов на Дону, изд-во «Феникс», 2010. – 131 с.
4. Королев, А.А. Гигиена питания / А.А. Королев – учебник для студентов высших уч. заведений, 3-е издание переработанное, М., Изд-во «Академия», 2008. – 528 с.
5. Лаптев, А. П. Здоровый образ жизни: учебное пособие / А. П. Лаптев, В.А. Панков. - М., 2001. – 51 с.
6. Лаптев, А.П. Практикум по гигиене / А.П. Лаптев, И.Н. Малышева – учебник. М., Изд-во «Физкультура и спорт», 1981. – 151 с.
7. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для мед. вузов, 6 издание / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королек, Л.С. Зеневич.– М., Изд-во «Академия», 2010. – 528 с.
8. Черных, А.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Практикум / А.В. Черных, С.В. Седоченко. – Воронеж, ВГИФК, 2017. – 130 с.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурс [www.vgifk.ru](http://www.vgifk.ru)
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru;>
10. Научная электронная библиотека <https://cyberleninka.ru>

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта вуза, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения лекционных занятий по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» необходима специализированная проветриваемая аудитория с качественной акустикой и подвижной мебелью (перемещение ее при необходимости), оснащённая мультимедийными средствами (мультимедиа - видеокамера, компьютер, проектор «ACER», CD и DVD – диски), стенды, плакаты, учебные фильмы, тематические презентации. Для освоения лабораторных и практических занятий требуется материально-техническое обеспечение на базе лаборатории (колбы, реактивы, измерительные приборы и т.д.) и учебных аудиторий вуза.

Использование оборудования на практических занятиях проводится с учётом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- **для слабослышащих студентов** – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;

- **для слабовидящих студентов** – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);

- **для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата** - используются все вышеуказанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

**Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины**  
(заполняется вручную)

[illegible]