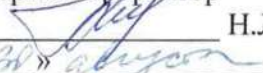


**Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)**

СОГЛАСОВАНО  
Первый проректор

  
Н.Л. Ткаченко  
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института

  
А.Л. Волобуев  
«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Гигиена физического воспитания и спорта**

индекс по учебному плану: **Б1.О.03.07**

направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

профиль (направленность): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	<u>108</u> часа / <u>3</u> ЗЕ		
	очная	очно-заочная	заочная
в том числе по формам обучения:			
<i>Аудиторная работа (контактная работа)</i>	42	-	22
из них:			
лекции	18		16
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	24	-	6
<i>Самостоятельная работа</i>	66	-	73
<i>Контроль</i>		-	13
<b>Форма промежуточной аттестации:</b>			
<b>Зачет</b>	-	-	5 семестр
<b>Зачет с оценкой</b>	4 семестр		6 семестр


Рабочая программа «Гигиена физического воспитания и спорта» составлена на основании ФГОС высшего образования, утвержденного Минобрнауки РФ от «19» сентября 2017г. № 940 (ред. - Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки"), основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки: 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»


Разработчик рабочей программы  канд.-биол. наук., доцент К.В. Тристан

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры  
Психофизиологических основ физкультурно-спортивной деятельности «30» август 2021 г.

Заведующий кафедрой  
Психофизиологических основ  
физкультурно-спортивной деятельности  к.б.н., доцент Тристан К.В

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и  
контроля качества образовательного процесса  / О.В. Федорова

Специалист по УМР отдела методического обеспечения  
и контроля качества образовательного процесса  / Гаврилов, А. В.

## **1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ**

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину «Гигиена физического воспитания и спорта» и студентов направления подготовки 49.03.01 *Физическая культура*, обучающихся по профилю подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.10.2017 N 48566).

- Учебным планом по образовательной программе бакалавриата: направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», утвержденным в 2020 г.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» является овладение обучающимися современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности в т.ч. лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Задачи дисциплины:

– овладение студентами научными знаниями и практическими навыками комплексного применения различных гигиенических факторов для сохранения и укрепления здоровья населения страны;

– формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения;

– целенаправленное использование различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов.

## **3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

В структуре основной образовательной программы дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» относится к обязательной части блока Б1.

Изучение дисциплины базируется на следующих дисциплинах:

- физиология человека,

- физическая культура и спорт.

Основные положения дисциплины должны быть использованы в дальнейшем при изучении дисциплин: основы научно-методической деятельности, физкультурно-оздоровительная деятельность, биомеханика двигательной деятельности.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
<p><b>ОПК-9</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающегося</p>	<p>ОПК-9.5. Применяет комплексно и целенаправленно различные гигиенические средства и природные факторы при занятиях массовой физической культурой и спортом для эффективного физического воспитания занимающихся, укрепления их здоровья, повышения работоспособности.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;</li> <li>- механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности;</li> <li>- принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;</li> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</li> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений;</li> <li>- применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</li> <li>- анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе</li> </ul>
	<p>ОПК-9.6. Осуществляет оценку физического развития занимающихся на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить экспресс-анализ мочи и определять</li> </ul>

		<p>степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;</li> <li>- использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</li> <li>- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола</li> </ul>
--	--	---

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов, включая зачет с оценкой

### 5.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы.

#### Очная форма обучения

	Номера и наименования разделов и тем	Всего часов.	Контактная работа					СР С	Индекс компетенции
			всего	в т.ч.					
				Л	Семинары	Практик. занятия	Др. виды работ		
1	Предмет и задачи гигиены. Организм и факторы окружающей среды	16	6	2	4	-	-	10	ОПК-9
2	Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека	16	6	2	4	-	-	10	ОПК-9
3	Гигиена питания	18	8	2	6	-	-	10	ОПК-9
4	Личная гигиена	18	8	2	6	-	-	10	ОПК-9
5	Гигиена физического воспитания детей и подростков	20	10	4	6	-	-	10	ОПК-9
6	Гигиена физической культуры и спорта	20	10	4	6	-	-	10	ОПК-9
	Зачет	-	-	-	-	-	-		
	Всего часов	108	48	16	32	-	-	60	

## Заочная форма обучения

	Номера и наименования разделов и тем	Всего о час.	Контактная работа				СР С	Индекс компе- тенции
			всего	в т.ч.				
				Л	Семи- нары	Прак- т заня- тия		
1	Предмет и задачи гигиены. Организм и факторы окружающей среды	16	1	1			15	ОПК-9
2	Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека	16	2		2		14	ОПК-9
3	Гигиена питания	18	1	1			17	ОПК-9
4	Личная гигиена	18	2		2		16	ОПК-9
5	Гигиена физического воспитания детей и подростков	20	3	1	2		17	ОПК-9
6	Гигиена физической культуры и спорта	20	3	1	2		17	ОПК-9
	Итого	108	12	4	8		96	
	Всего часов	108	12	4	8		96	

## 5.2. Тематическое содержание дисциплины

### Тема 1. Предмет и задачи гигиены. Организм и факторы окружающей среды

Профилактика – основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена – основа профилактики. Задачи гигиены. 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 и др.). Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила).

Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Развитие гигиены в России. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-9.5, ОПК-9.6

### Тема 2. Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека Гигиена воздушной среды

Воздух и окружающая среда. Роль атмосферного воздуха в жизни человека, химический состав атмосферного воздуха. Физические свойства воздуха. Загрязнение атмосферного воздуха. Влияние загрязненного воздуха на здоровье, работоспособность и условия жизни людей. Атмосферное давление. Климат. Терморегуляция.

#### Гигиена водной среды

Вода как фактор внешней среды, ее гигиеническое и эпидемиологическое значение для человека. Нормирование качественного состава питьевой воды. ПДК питьевой воды. Органолептические свойства питьевой воды. Загрязнение воды. Гигиенические требования к водным бассейнам, к воде для гигиенических ванн, гидропроцедур. Питьевой режим. Питьевой режим спортсменов. Химический состав воды. Методы очистки воды.

#### Гигиена почвы

Почва как фактор внешней среды. Роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний. Загрязнение и самоочищение почвы. Значение рельефа местности и почвы для построения сооружений. Химический состав почвы. Критерии оценки степени загрязнения почв. Оценка чистоты почвы. ПДК в почве. Методы очистки местности от загрязнения.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-9.5, ОПК-9.6

### **Тема 3. Гигиена питания**

#### **Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.**

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. Регулируемые и нерегулируемые энергозатраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Контроль за калорийностью пищи.

Пищевые вещества. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание белков в различных продуктах.

Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. 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 занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание витаминов в различных продуктах.

Гигиеническое значение минеральных веществ. Потребность организма в минеральных элементах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание минеральных веществ в различных продуктах.

Гигиеническое значение пищевых волокон и содержание их в различных продуктах.

#### **Пищевой рацион и режим питания**

Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов инвалидов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде.

Режим питания и усвояемость 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. 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. Лечебное питание.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-9.5, ОПК-9.6

### **Тема 4. Личная гигиена**

#### **Роль здорового образа 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 континентов и повышение гигиенической культуры населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

### **Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека**

Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Рациональный суточный режим 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. Личная гигиена инвалида.

### **Профилактика вредных привычек**

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 алкоголя на 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.

### **Гигиена одежды и обуви**

Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.).

Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.

### **Закаливание**

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 на 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 солнечных ванн. Дозировка солнечных ванн (минутный и калорийный способ). Гигиеническая характеристика искусственного ультрафиолетового облучения. Методика применения различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно-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.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-9.5, ОПК-9.6

## **Тема 5. Гигиена физического воспитания детей и подростков**

### **Гигиена детей и подростков**

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 требования к учебно-педагогическому процессу**

Гигиенические требования к зданию и оборудованию. Гигиенические нормы двигательной активности. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом.

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 студентами.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-9.5, ОПК-9.6

## **Тема 6. Гигиена физической культуры и спорта**

### **Гигиенические требования к спортивным сооружениям**

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.

Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру.

Социально-гигиенические требования к различным типам физкультурно - оздоровительных сооружений в городах и сельской местности.

Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, греблей, плаванием.

Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (спортивные залы, крытый каток, крытый плавательный бассейн).

### **Особенности гигиенического обеспечения спортсменов в отдельных видах спорта**

*Легкая атлетика.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание легкоатлетов. Гигиенические требования к стадионам и легкоатлетическим манежам. Профилактика травм.

*Плавание.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание пловцов. Гигиенические требования к крытым и открытым плавательным бассейнам.

*Спортивные игры.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание спортсменов (игроков). Гигиенические требования к игровым залам и площадкам. Профилактика травм.

*Гимнастика.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание гимнастов. Гигиенические требования к гимнастическому залу. Профилактика травм.

*Спортивная борьба.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание борцов. Гигиенические требования к местам занятий борьбой. Профилактика травм.

*Бокс.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и защитные приспособления. Особенности питания. Гигиенические требования к местам занятий боксом. Профилактика травм.

*Тяжелая атлетика.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена. Особенности питания тяжелоатлетов. Гигиенические требования к местам занятий тяжелой атлетикой. Профилактика травм.

*Конькобежный спорт.* Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм и обморожений.

*Лыжный спорт.* Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика обморожений и травм.

### **Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта**

*Оздоровительная ходьба.* Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм.

*Оздоровительный бег.* Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм.

*Аэробика и фитнес гимнастика.* Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения. Особенности питания. Профилактика травм.

*Бодибилдинг и армрестлинг.* Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам поведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм.

*Восточные единоборства.* Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нагрузкам, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм.

*Туризм.* Гигиеническая характеристика туризма. Гигиенические требования к проведению походов. Гигиенические требования к одежде, обуви и снаряжению туристов.

Питание и питьевой режим туристов. Гигиенические требования к режиму похода и личной гигиене туристов. Профилактика травм. Экспорт. Гигиеническая характеристика и обеспечение.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-9.5, ОПК-9.6

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **6.1. Основная литература**

1. Айзман, Р.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие / Айзман Р.И., Завьялова Я.Л., Лысова Н.Ф. — Москва : КноРус, 2019. — 403 с. — ISBN 978-5-406-06884-7. — URL: <https://book.ru/book/930417> . — Текст : электронный.

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12804-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448336> .

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

1. "Университетская библиотека": <http://www.biblioclub.ru/>
2. Научная электронная библиотека e-library: <http://www.e-library.ru/>
3. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>]
5. Электронная библиотечная система <http://znanium.com>
6. Научная электронная библиотека: электронные версии статей журналов. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
7. Публичная Интернет-библиотека [Режим доступа <http://www.public.ru/>].

### **Перечень информационно-справочных систем:**

- Электронно-библиотечная система – КноРус;
- Электронно-библиотечная система Юрайт

Правовая информационная система «Консультант-плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/> (в соответствии с графиком работы коммерческой версии для незарегистрированных пользователей).

Правовая информационная система «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Программное обеспечение:

Для успешного освоения дисциплины, студенты используют такие программные средства как Excel; Word. Для представления результатов – Power Point.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов: лекционная аудитория, оборудованная видеопроекционной аппаратурой, экраном, компьютером.

Кабинет для практических занятий (компьютерный класс), имеющий видеопроекционную аппаратуру с возможностью подключения к ПК, экран, персональные компьютеры с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться:

– с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

*Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.* Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

*«Сценарий» изучения дисциплины.* «Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

### 10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

Студентам необходимо:

– перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

– перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то

обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **10.3. Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям**

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

## **11. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания

комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения. Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## 12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Знания, умения, навыки	Средства оценки
ОПК-9 Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающегося.	<b>Знает:</b> - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой	<b>Этап 1.</b> Формирование базы знаний: – лекции; – практические занятия по темам теоретического содержания; – самостоятельная работа студентов по вопросам тем

	<p>и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;</li> <li>- основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</li> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;</li> <li>- оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений;</li> <li>- применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;</li> <li>- анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;</li> <li>- владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера;</li> <li>- применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;</li> <li>- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола</li> </ul>	<p>теоретического содержания.</p> <p><b>Этап 2.</b> Формирование навыков практического использования знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические занятия;</li> <li>– ситуационные задачи;</li> <li>– самостоятельная работа по решению ситуационных заданий.</li> </ul> <p><b>Этап 3.</b> Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проверка решений самостоятельно выполненных практических и ситуационных задач;</li> <li>– анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях;</li> <li>– тестирование текущих знаний;</li> <li>– контрольные задания;</li> <li>– итоговый контроль по дисциплине.</li> </ul>
--	---	--

## 12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<b>Описание показателей</b>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	– посещение лекционных и практических занятий; – ведение конспекта лекций
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	– правильное и своевременное выполнение практических заданий по разрешению поставленных проблем; – обоснованное решение ситуационных задач; – наличие правильно выполненной самостоятельной работы
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	– степень активности и эффективности участия студента по итогам каждого практического занятия; – успешное прохождение тестирования; – выполнение самостоятельных работ, в том числе домашних заданий; – результаты экзамена
<b>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</b>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	– посещение лекционных и практических занятий не менее 80%; – наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение не менее 60% – участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50%
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	– студент должен знать сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%; – может определить основные направления исследований в сфере ФКиС, источники и виды информации с правильностью не менее 60%; – может анализировать и оценивать информацию; планировать и осуществлять свою деятельность с учетом результатов этого анализа с правильностью не менее 60%; – владеет способностью сбора и анализа информации с правильностью не менее 60%; – владеет способностью корректно формулировать задачи своей деятельности, устанавливать их взаимосвязи, строить модели систем задач, анализировать, диагностировать причины появления проблем с правильностью не менее 60%
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	– тестовые задания и задачи решены самостоятельно, в отведенное время, результат выше пороговых значений с правильностью не менее 60% Оценка «5» ставится при наличии 90-100% правильных ответов или решений; Оценка «4» ставится при наличии 75-89% правильных ответов или решений; Оценка «3» ставится при наличии 60-74% правильных ответов или решений
<b>Описание шкал оценивания</b>	
Оценивание результатов зачета с оценкой	Ответ студента на зачете оценивается на: «отлично» - если ответы на все вопросы полные, изложены в логической последовательности, студент владеет профессиональной терминологией, ориентируется в нормативных документах, решение практических заданий верное, выполнено без ошибок и последовательно; «хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов; «удовлетворительно» - в ответах на все вопросы имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок; «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или отсутствует ответ на один из вопросов (либо



	ответ дан неправильно).	
Оценивание результатов работы в группе на практических занятиях	<p>– оценка «отлично» выставляется каждому студенту в группе, чье решение или расчет оказался наиболее продуманным, логичным и предусматривающий большее количество особенных ситуаций;</p> <p>– оценка «хорошо» выставляется каждому студенту в группе, чей расчет имеет незначительные нарушения;</p> <p>– оценка «удовлетворительно» выставляется каждому студенту в группе, чей расчет имеет нарушения, но в целом задание выполнено;</p> <p>– оценка «неудовлетворительно» выставляется каждому студенту группы, если расчет произведен с грубыми нарушениями и не соответствует поставленной задаче.</p>	
Оценивание результатов индивидуального контроля на практическом занятии	<p>Шкала оценивания:</p> <p>«Отлично» – вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные понятия и характеристики в соответствии с нормами права и теоретическим материалом.</p> <p>«Хорошо» – вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов.</p> <p>«Удовлетворительно» – вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий.</p> <p>«Неудовлетворительно» – ответ на вопрос отсутствует или в целом не верен.</p>	
Оценивание результатов тестирования и контрольных срезов	<p>Репродуктивность знаний: ответ/метод решения заданий закрытого типа совпадает с установленным в тесте.</p> <p>Умения, навыки: в работе демонстрируется умение самостоятельного решения заданий открытого типа рекомендованными методами.</p> <p>Шкала оценивания при тестировании:</p> <p>«отлично» – 90-100% правильных ответов;</p> <p>«хорошо» – 75-89% правильных ответов;</p> <p>«удовлетворительно» – 60-74% правильных ответов;</p> <p>«неудовлетворительно» – 59% и меньше правильных ответов.</p>	
Оценивание результатов решения ситуационных задач	<p>Шкала оценивания:</p> <p>«отлично» – студент ясно изложил условие задачи, решение обосновал точной ссылкой на правовой акт или экономический закон, дал математическую интерпретацию, использовал иные теоретические знания на практике.</p> <p>«хорошо» – студент ясно изложил условие задачи, но в обосновании решения имеются сомнения в точности ссылки на нормативный документ или научные законы;</p> <p>«удовлетворительно» – студент изложил условие задачи, но решение обосновал формулировками быденного мышления;</p> <p>«неудовлетворительно» – студент не уяснил условие задачи, решение не обосновал.</p>	
Оценивание докладов, рефератов, эссе	1. Знание и понимание теоретического материала.	<p>– определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;</p> <p>– используемые понятия строго соответствуют теме;</p> <p>– самостоятельность выполнения работы.</p>
	2. Анализ и оценка информации	<p>– грамотно применяет категории анализа;</p> <p>– умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;</p> <p>– способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;</p> <p>– студент использует большое количество различных источников информации;</p> <p>– дает личную оценку проблеме;</p>

	3. Построение суждений	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ясность и четкость изложения;</li> <li>– выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;</li> <li>– приводятся различные точки зрения и их личная оценка.</li> <li>– общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.</li> </ul>
	4. Оформление работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат;</li> <li>– соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;</li> <li>– оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка «отлично» выставляется студенту, если работа отвечает всем 4 критериям</li> <li>– оценка «хорошо» если работа отвечает всем 3 критериям</li> <li>– оценка «удовлетворительно» если работа отвечает 2 критериям</li> <li>– оценка «неудовлетворительно» если работа не отвечает критериям</li> </ul>

### **12.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **12.3.1 Вопросы для подготовки к зачету с оценкой**

1. Предмет и задачи общей гигиены и гигиены массовой физической культуры и спорта
2. Методы гигиенических исследований
3. Структура здорового образа жизни и его элементы
4. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения
5. Характеристика биологических факторов внешней среды
6. Инфекционные заболевания и пути их распространения
7. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции
8. Восприимчивость и иммунитет
9. Виды иммунитета
10. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний
11. Значение правил личной гигиены для различных контингентов населения
12. Гигиенические основы суточного режима
13. Понятие охранительного режима. Особенности режима жизни инвалидов различных категорий
14. Вредные привычки. Профилактика и борьба с курением, алкоголем и наркотиками
15. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви
16. Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания
17. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения
18. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур
19. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн
20. Гигиеническое значение температуры воздуха. Правила и методы измерения

температуры воздуха. Гигиенические нормы

21. Гигиеническое значение влажности воздуха. Виды влажности. Приборы и методы определения относительной влажности. Гигиенические нормы

22. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Гигиенические нормы

23. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека. Методы и единицы измерения

24. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха. Методика исследования охлаждающей способности воздуха. Гигиенические нормы

25. Электромагнитное состояние воздушной среды. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Значение работ

26. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Определение концентрации CO<sub>2</sub> в воздухе. Гигиенические нормы

27. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека

28. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Органолептические (физические) свойства питьевой воды

29. Гигиеническое значение минерального состава воды

30. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения

31. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения

32. Методы очистки питьевой воды. Коагуляция — современный метод очистки воды

33. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение

34. Гигиеническая характеристика жесткости воды и её значение. Методы устранения повышенной жесткости

35. Методы обеззараживания воды (физические и химические)

36. Хлорирование — как метод дезинфекции и профилактики желудочно-кишечных инфекций. Виды хлорирования

37. Гигиеническая характеристика почвы и её эпидемиологическое значение. Физико-гигиенические свойства почв

38. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений

39. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности

40. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления

41. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции

42. Методы определения эффективности работы вентиляции. Нормативные показатели.

43. Кондиционирование воздуха. Устройство и значение кондиционера

44. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе

45. Гигиенические требования к открытым и закрытым искусственным бассейнам

46. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям, роль зеленых насаждений

47. Гигиеническая характеристика шума. Методы борьбы с повышенным шумом в спортивной практике (мотоспорт, стрелковые тир)

48. Гигиенические требования к пище и питанию. Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности

49. Составные элементы суточных энерготрат (регулируемые и нерегулируемые

энерготраты). Методы определения суточного расхода энергии

50. Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом

51. Гигиеническое значение витаминов. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипervитаминоз

52. Роль и значение жирорастворимых витаминов для спортсменов и лиц, не занимающихся спортом

53. Гигиеническое значение и роль минеральных веществ в питании спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.

54. Гигиеническая характеристика макро - и микроэлементов

55. Гигиеническое значение разнообразия в питании спортсменов

56. Режим питания занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом

57. Особенности питания при необходимости увеличения мышечной массы и при сгонке веса

58. Гигиенические критерии рационального питания. Формула сбалансированного питания здоровых людей и спортсменов

59. Особенности диетического питания при отклонениях в состоянии здоровья

60. Особенности питания инвалидов различных категорий

61. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси. Их использование в физической культуре и спорте

62. Гигиенические особенности физического воспитания и требования к различным формам физического воспитания детей и подростков

63. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе

64. Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников

65. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте

### **12.3.2. Примерные контрольные тестовые задания**

Выбрать один правильный ответ

#### ***1 вариант***

##### **1. Норма воздухообмена в спортивном зале:**

1. 1-кратное
2. 2-х кратное
3. 3-х кратное
4. 4-х кратное

##### **2. Норма скорости движения воздуха в спортзале:**

1. 1,0 м/сек
2. 0,5 м/сек
3. 0,25 м/сек
4. 0,1 м/сек

##### **3. Для расчета потребностей в энергии и пищевых веществах учитывается:**

1. тяжесть труда (физической нагрузки)
2. режим дня
3. жилищные условия
4. материальное благополучие

**4. По каким показателям можно оценить адекватность индивидуального питания:**

1. соответствие энерготрат энергетической ценности суточного рациона
2. состав продуктов, входящих в рацион
3. доброкачественность продуктов, входящих в рацион
4. режим питания

**5. Сбалансированное питание подразумевает:**

1. достаточную энергетическую ценность рациона
2. оптимальный режим питания
3. оптимальное соотношение основных пищевых веществ
4. достаточное количество овощей и фруктов

**6. У спортсменов в период тренировок возможны следующие изменения биохимических показателей:**

1. увеличение содержания глюкозы в сыворотке крови
2. увеличение содержания молочной кислоты в крови
3. уменьшение количества альбуминов в сыворотке крови
4. уменьшение содержания молочной кислоты в крови

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

1. 2:4:6
2. 1:1:4(5)
3. 1:0,8: 1
4. 1:2:4

**8. Жирорастворимые витамины – это:**

1. В
2. С
3. Д
4. РР

**9. Оптимальная температура воздуха в спортзале:**

1. 18 – 20 ° С
2. 15 – 17 ° С
3. 10 – 13 ° С
4. меньше 13 ° С

**10. Оптимальная влажность в спортзале:**

1. 70%
2. 30 – 60%
3. 20 – 25%
4. мене 20 %

**11. Световой коэффициент – это:**

1. отношение площади потолка к площади пола
2. отношение площади остекления к площади пола
3. разница между площадью потолка и площадью пола
4. разница между площадью остекления и площадью пола

**12. Какая влажность воздуха нормируется для спортзалов:**

1. максимальная
2. относительная
3. абсолютная
4. дефицит насыщения

**13. Пищу следует принимать:**

1. за 3 - 4 часа до тренировки
2. за 30 –40 мин до тренировки
3. за 1,5- 2 часа до тренировки
4. когда возникнет чувство голода

**14. Пищу следует принимать после тренировки через:**

1. 30 - 40 минут
2. 1,5 часа
3. 2 часа
4. 3 часа

**15. При тренировочных нагрузках аэробной направленности продолжительностью до 1,5 ч целесообразен следующий пищевой рацион:**

1. смешанный рацион с нормальным соотношением белков, жиров и углеводов
2. смешанный рацион с увеличенной квотой белков.
3. смешанный рацион с увеличенной квотой жиров
4. смешанный рацион с увеличенной квотой углеводов

**16. Для спортсменов, независимо от специализации и квалификации белки должны обеспечивать не менее:**

1. 15- 17% общей суточной калорийности
2. 11% общей суточной калорийности
3. 13% общей суточной калорийности
4. 12% общей суточной калорийности

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

1. белково-жировая
2. углеводно-жировая
3. белково-углеводная
4. смешанный рацион в равных соотношениях белков, жиров и углеводов

**18. С какой процедуры начинается закаливание водой:**

1. с обливания
2. с обтирания
3. с душа
4. не имеет значения порядок процедур

**19. Принимать пищу перед соревнованием рекомендуется не позднее, чем за:**

1. 1-1,5 ч
2. 2-2,5 ч
3. 3-4 ч
4. более 4 ч

**20. Биологическая эффективность жиров растительного происхождения обусловлена:**

1. содержанием полиненасыщенных жирных кислот
2. высокой энергетической ценностью
3. высоким содержанием витаминов А и Д
4. хорошими органолептическими свойствами

## **2 вариант**

### **1. Пищевая ценность овощей и фруктов обусловлена:**

1. высоким содержанием белков
2. высоким содержанием жиров
3. хорошими органолептическими свойствами
4. содержанием витаминов и минеральных веществ .....

### **2. Мясные продукты можно рассматривать в качестве источников минеральных веществ:**

1. кальция
2. калия
3. железа
4. йода

### **3. Какие минеральные вещества не содержится в мясных продуктах:**

1. железо
2. фосфор
3. магний
4. фтор

### **4. Рыбий жир является источником:**

1. аскорбиновой кислоты (витамин С)
2. тиамин (витамин В1)
3. каротина
4. кальциферола (витамины группы Д)

### **5. Гигиенические нормативы не обеспечивают:**

1. защиту всех компонентов окружающей природной среды
2. предупреждение отдаленных вредных последствий
3. предупреждение острых вредных воздействий
4. отсутствие вредных последствий в последующих поколениях

### **6. Во время занятий ФК в зоне низкой интенсивности нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает следующие показатели:**

1. 100- 120 уд/мин
2. 130 – 160 уд/мин
3. 130 – 150 уд/мин
4. 150 – 170 уд/мин

### **7. Во время занятий ФК в зоне умеренной интенсивности нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает следующие показатели:**

1. 100- 120 уд/мин
2. 130 – 160 уд/мин
3. 130 – 150 уд/мин
4. 150 – 170 уд/мин

**8. Во время занятий ФК в зоне большой интенсивности нагрузки частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает следующие показатели:**

1. 100- 120 уд/мин
2. 130 – 160 уд/мин
3. 130 – 150 уд/мин
4. 150 – 170 уд/мин

**9. При какой ЧСС занятия физическими упражнениями наилучшим образом способствуют развитию аэробных и анаэробных возможностей организма (соответственно различных сторон выносливости):**

1. 100- 120 уд/мин
2. 130 – 160 уд/мин
3. 130 – 150 уд/мин
4. 150 – 170 уд/мин

**10. Вес груза при однократном поднятии его для школьником 9 – 10 лет не должен превышать:**

1. 50% массы собственного тела
2. 60% массы собственного тела
3. 70% массы собственного тела
4. 90% массы собственного тела

**11. Вес груза при однократном поднятии его для школьников 12 – 13 лет не должен превышать:**

1. 50% массы собственного тела
2. 60% массы собственного тела
3. 70% массы собственного тела
4. 90% массы собственного тела

**12. Вес груза при однократном поднятии его для школьников 14 – 15 лет не должен превышать:**

1. 50% массы собственного тела
2. 60% массы собственного тела
3. 70% массы собственного тела
4. 90% массы собственного тела

**13. Средняя калорийность суточного рациона здорового человека обеспечивается:**

1. За счет белков – 14 %, жиров – 30 %, углеводов – 56 %;
2. За счет белков – 56 %, жиров – 14 %, углеводов – 30 %;
3. За счет витаминов – 28 %, белков – 4 %, углеводов – 68 %;
4. За счет минеральных веществ – 42%, жиров – 8%, белков – 50%

**14. Укажите глубину естественных бассейнов для занятий спортивным плаванием:**

1. не менее 0,9 м
2. не менее 1,7 м
3. не менее 2 м
- 2, не менее 2,5м

**15. Рекомендуемые нормы искусственного освещения в зале занятиях спортивными играми, гимнастикой, тяжелой атлетикой, плаванием:**

1. соответственно 700, 400, 250 и 50 лк;
2. соответственно 300, 200, 250 и 100 лк;



3. соответственно 50, 30, 150 и 900 лк;
4. соответственно 500, 350, 100 и 360 лк

**16. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:**

1. 1/12;
2. 1/6;
3. 1/16;
4. 1/8

**17. Разминка перед интенсивными (силовыми, скоростными) нагрузками влияет следующим образом:**

1. уменьшает кровоток в коже, способствует понижению теплоотдачи и предупреждению переохлаждения;
2. увеличивает кровоток в коже, способствует повышению теплоотдачи и предупреждению перегревания;
3. увеличивает кровоток в коже, способствует понижению теплоотдачи и предупреждению переохлаждения;
4. уменьшает кровоток в коже, способствует повышению теплоотдачи

**18. Гигиеническим требованиям микроклимата спортивного зала соответствуют следующие физические показатели:**

1. температура воздуха 17 ° С, влажность воздуха 55 %, скорость движения воздуха до 0,5 м/с
2. температура воздуха 20 ° С, влажность воздуха 70 %, скорость движения воздуха 0,6 м/с
3. температура воздуха 25 ° С, влажность воздуха 80 %, скорость движения воздуха 0,5 м/с
4. температура 13 ° С, влажность воздуха 25%, скорость движения воздуха 0,1 м/с

**19. Для стимуляции функций аэробной направленности необходимо:**

1. 5-6 мин. нагрузки на уровне, соответствующем ЧСС 130 – 150 уд/мин;
2. 1 – 3 мин. нагрузки на уровне, соответствующем ЧСС 180 уд/мин
3. 10- 20 мин. нагрузки на уровне, соответствующем ЧСС 110 – 120 уд/мин;
4. 30-40 мин. Нагрузки на уровне, соответствующем ЧСС 100-140 уд/мин

**20. Тренировка в горных условиях чаще проводится на следующей высоте:**

1. 4000 – 5000 м
2. 3000 – 3500 м
3. 1000 – 2500 м
4. менее 1000 м

**3 вариант**

**1. Реакция кожи на гипертермию (перегревание) следующая:**

1. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается
2. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается
3. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается
4. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача снижается

**2. Адаптация к холоду, гипоксии и физической нагрузке развивается следующих условиях:**

1. при возрастании энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и ликвидации их дефицита
2. при понижении энергетической мощности клетки, уменьшении выработки АТФ и креатинфосфата и увеличении их дефицита
3. при уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и повышении их дефицита
4. при уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата

**3. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов (в ккал):**

1. соответственно 4,1; 9,2; 4,1
2. соответственно 9,2; 4,1; 4,1
3. соответственно 4,1; 4,1; 9,2
4. соответственно 4,1; 4,1; 4,1

**4. Правильным соотношением белков, жиров и углеводов в пайке (рационе) спортсменов является:**

1. 1:1:4
2. 0,7:1:8
3. 1:0,7-0,8:4
4. 1: 1: 1

**5. Источником и путем образования для длительных (более 1ч) физических нагрузок на выносливость служат:**

1. углеводы и анаэробный путь образования энергии
2. преимущественно жиры и аэробный путь образования энергии
3. преимущественно углеводы и смешанный аэробно-анаэробный путь образования энергии
4. углеводы, жиры и преимущественно аэробный путь образования энергии

**6. Гипоксия возникает:**

1. вследствие падения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе уменьшается насыщение кислородом гемоглобина крови
2. вследствие повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе увеличивается насыщение кислородом гемоглобина крови
3. вследствие падения атмосферного давления и повышения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе увеличивается насыщение кислородом гемоглобина крови
4. вследствие повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе уменьшается насыщение кислородом гемоглобина крови

**7. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование следующих витаминов:**

1. РР (ниацин)
2. А (ретинол)
3. Д (кальциферол)
4. С (аскорбиновая кислота)

**8. Затраты энергии при беге на 100 м обеспечиваются следующим процессом:**

1. аэробным

2. анаэробным
3. аэробно-анаэробным
4. гликолитическим

**9. При какой ЧСС занятия физическими упражнениями наилучшим образом способствуют развитию аэробных и анаэробных возможностей организма (соответственно различных сторон выносливости):**

1. 100- 120 уд/мин
2. 130 – 160 уд/мин
3. 130 – 150 уд/мин
4. 150 – 170 уд/мин

**10. Какие минеральные вещества не содержится в мясных продуктах:**

1. железо
2. фосфор
3. магний
4. фтор

**11. Для спортсменов, независимо от специализации и квалификации белки должны обеспечивать не менее:**

1. 15- 17% общей суточной калорийности
2. 11% общей суточной калорийности
3. 13% общей суточной калорийности
4. 12% общей суточной калорийности

**12. Что не является требованиями к спортивной одежде:**

1. поддержание оптимально температуры тела
2. свобода движений и комфорт
3. защита от различных неблагоприятных воздействий
4. определенная цена одежды

**13. По каким показателям можно оценить адекватность индивидуального питания:**

1. соответствие энерготрат энергетической ценности суточного рациона
2. состав продуктов, входящих в рацион
3. доброкачественность продуктов, входящих в рацион
4. режим питания

**14. Ширина зоны безопасности для прыжков в высоту от места приземления составляет:**

1. 1,0 м
2. 1,5 м
3. 2,0 м
4. 2,5 м

**15. Гипокинезия – это:**

1. чрезмерная двигательная активность
2. саморегуляция двигательной активности
3. дефицит двигательной активности
4. биологическая потребность человека в двигательной активности

**16. Пищевая ценность овощей и фруктов обусловлена:**

1. высоким содержанием белков

2. высоким содержанием жиров
3. хорошими органолептическими свойствами
4. содержанием витаминов и минеральных веществ

**17. Зона безопасности в гимнастическом зале между стеной и снарядом должна составлять не менее**

1. 2 м
2. 1,5 м
3. 1 м
4. 2% м

**18. Адаптация к условиям пониженного атмосферного давления характеризуется следующими реакциями организма:**

1. увеличением числа эритроцитов, повышением уровня гемоглобина, изменениями окислительных процессов
2. снижением артериального давления
3. урежением ЧСС
4. снижением гемоглобина

**19. Биологическое воздействие CO (оксида углерода) на организм человека проявляется в следующих реакциях:**

1. в снижении АД
2. в уменьшении ЧСС
3. в окислении гемоглобина
4. не оказывает никакого воздействия

**20. Выделите группу видов спорта аэробно-анаэробного характера энергообеспечения:**

1. бег на длинные дистанции, бег на лыжах
2. бег на средние дистанции, спортивные игры, борьба, гребля
3. спринтерский бег, прыжки
4. плавание

**Проверка тестовых заданий, 3 варианта**

Номер вопроса	Правильные ответы		
	I вариант	II вариант	III вариант
1	3	4	3
2	2	3	1
3	1	4	3
4	1	4	3
5	3	1	4
6	2	1	1
7	2	2	3
8	3	4	2
9	2	4	4
10	2	1	4
11	2	3	1
12	2	4	4
13	3	1	1
14	1	2	2
15	4	2	3
16	1	2	4

17	3	2	2
18	2	1	1
19	2	1	3
20	1	3	2

### 12.3.3. Примерные задания для решения на практических занятиях и самостоятельно.

1. Исторические этапы гигиенической науки. Выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены. Методы гигиенических исследований
2. Задачи гигиены массовой физической культуры и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта
3. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни
4. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы
5. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Профилактика бессонницы
6. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании
7. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью
8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом
9. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране воздушной среды. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм
10. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения. Минеральный состав воды и его физиологическое значение
11. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру
12. Гигиенические требования к различным типам спортивных сооружений в городах и сельской местности
13. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов
14. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов: молоко и молочные продукты, мясо, птица, яйца, рыба, хлеб, крупы, бобовые, картофель, овощи, фрукты и ягоды, кондитерские изделия и мед. Определение доброкачественности пищи
15. Профилактика и коррекция избыточного веса. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых
16. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками
17. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста
18. Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культурой. Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся

19. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.

20. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов

21. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки

22. Рациональное построение тренировочного процесса в сложных условиях. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др.

23. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов

24. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта

25. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта

26. Гигиеническое значение и задачи профессиональной прикладной физической подготовки

27. Гигиенические требования при проведении производственной гимнастики

28. Гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями по месту жительства

29. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса

30. Биоритмы и работоспособность

31. Гигиенические требования к спортивным сооружениям по избранному виду спорта и создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды

32. Общая характеристика дополнительных гигиенических факторов, применяемых в спорте с целью улучшения восстановления и повышения работоспособности

33. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур

34. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.

35. Гигиеническая характеристика и методика использования искусственных источников ультрафиолетовых облучений и аэроионизации в спортивной практике

36. Гигиенические требования к построению режима для тренирующегося спортсмена в условиях учебы (работы) и тренировочного сбора

37. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры

38. Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов)

39. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др.

40. Гигиенические особенности питания юных спортсменов

41. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта

42. Гигиенические требования и основные принципы построения питания спортсменов в избранном виде спорта

43. Гигиенические особенности питания на дистанции, перед и во время соревнований

44. Гигиеническое обеспечение тренировочного сбора

#### **12.3.4. Примерные вопросы для обсуждения по темам на практических занятиях.**

1. Исторические этапы гигиенической науки. Выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены. Методы гигиенических исследований.

2. Задачи гигиены массовой физической культуры и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.
4. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы. СПИД — опасное инфекционное заболевание.
5. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Профилактика бессонницы.
6. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании.
7. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
9. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране воздушной среды. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
10. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
11. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
12. Гигиенические требования к различным типам спортивных сооружений в городах и сельской местности.
13. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
14. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов: молоко и молочные продукты, мясо, птица, яйца, рыба, хлеб, крупы, бобовые, картофель, овощи, фрукты и ягоды, кондитерские изделия и мед. Определение доброкачественности пищи.
15. Профилактика и коррекция избыточного веса. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых.
16. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.
17. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.
18. Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культурой. Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.
19. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.
20. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.
21. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
22. Рациональное построение тренировочного процесса в сложных условиях. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др.

23. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов.
24. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта.
25. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.
26. Гигиеническое значение и задачи профессиональной прикладной физической подготовки.
27. Гигиенические требования при проведении производственной гимнастики.
28. Гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями по месту жительства.
29. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.
30. Биоритмы и работоспособность.
31. Гигиенические требования к спортивным сооружениям по избранному виду спорта и создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды.
32. Общая характеристика дополнительных гигиенических факторов, применяемых в спорте с целью улучшения восстановления и повышения работоспособности.
33. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.
34. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.
35. Гигиеническая характеристика и методика использования искусственных источников ультрафиолетовых облучений и аэроионизации в спортивной практике.
36. Гигиенические требования к построению режима для тренирующегося спортсмена в условиях учебы (работы) и тренировочного сбора.
37. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры.
38. Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).
39. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др.
40. Гигиенические особенности питания юных спортсменов.
41. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта.
42. Гигиенические требования и основные принципы построения питания спортсменов в избранном виде спорта.
43. Гигиенические особенности питания на дистанции, перед и во время соревнований.
44. Гигиеническое обеспечение тренировочного сбора.

### **12.3.5 Методические указания и примерные темы контрольных работ для заочной формы обучения**

Цель контрольной работы – привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном виде.

Темы контрольных работ устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

1. Основные требования и рекомендации при выполнении контрольной работы
  1. Контрольная работа должна отражать современное состояние вопроса в теории и практике управления в сфере физической культуры и спорта.
  2. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списка каждым студентом самостоятельно с учётом своих возможностей, интересов, профиля работы и



педагогического опыта. Работы, выполненные не по предлагаемой тематике, не принимаются.

3. После выбора темы необходимо приступить к подбору литературных источников и ознакомлению с их содержанием.

Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание контрольной работы.

4. В содержание должны быть три основных раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1-2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом контрольной работы.

Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные вопросы темы. Материал по теме излагается строго по указанному плану. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

6. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание контрольной работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Контрольная работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы, не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В. М. Зациорский, 2019). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Филину В. П., 2019).

10. В конце контрольной работы помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

2. Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание работы с указанием страниц каждого раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Контрольная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает «зачет» (оценка дифференцированная).

Положительная оценка за контрольную работу дает право на сдачу экзамена по дисциплине. При отрицательной оценке работа возвращается студенту для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа вместе с предыдущим вариантом представляется на кафедру на повторную проверку.

## Темы контрольных работ и заданий

1. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.
2. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
3. Рациональное построение тренировочного процесса в сложных условиях. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др.
4. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов.
5. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта.
6. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.
7. Гигиеническое значение и задачи профессиональной прикладной физической подготовки.
8. Гигиенические требования при проведении производственной гимнастики.
9. Гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями по месту жительства.
10. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.
11. Биоритмы и работоспособность.
12. Гигиенические требования к спортивным сооружениям по избранному виду спорта и создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды.
13. Общая характеристика дополнительных гигиенических факторов, применяемых в спорте с целью улучшения восстановления и повышения работоспособности.
14. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.
15. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.
16. Гигиеническая характеристика и методика использования искусственных источников ультрафиолетовых облучений и аэроионизации в спортивной практике.
17. Гигиенические требования к построению режима для тренирующегося спортсмена в условиях учебы (работы) и тренировочного сбора.
18. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры.
19. Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).
20. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др.
21. Гигиенические особенности питания юных спортсменов.
22. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта.
23. Гигиенические требования и основные принципы построения питания спортсменов в избранном виде спорта.
24. Гигиенические особенности питания на дистанции, перед и во время соревнований.
25. Гигиеническое обеспечение тренировочного сбора.
26. Исторические этапы гигиенической науки. Выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены. Методы гигиенических исследований.
27. Задачи гигиены массовой физической культуры и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
28. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов

населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

29. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы. СПИД — опасное инфекционное заболевание.
30. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Профилактика бессонницы.
31. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании.
32. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
33. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
34. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране воздушной среды. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
35. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
36. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
37. Гигиенические требования к различным типам спортивных сооружений в городах и сельской местности.
38. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
39. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов: молоко и молочные продукты, мясо, птица, яйца, рыба, хлеб, крупы, бобовые, картофель, овощи, фрукты и ягоды, кондитерские изделия и мед. Определение доброкачественности пищи.
40. Профилактика и коррекция избыточного веса. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых.
41. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.
42. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.
43. Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культурой. Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.
44. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.