

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

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

СОГЛАСОВАНО

Проректор

 А.М. Каткова  
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных  
технологий и физического  
воспитания

 К.М. Берулава  
«29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.0.03.06 Гигиена физического воспитания и спорта**

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль): Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

Форма обучения	очная	заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	108 час. / 3 ЗЕ	
Курс	III	III
Учебный семестр	5	6
Форма промежуточной аттестации	5 семестр - экзамен	6 семестр - экзамен

Москва, 2023

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

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Гигиена физического воспитания и спорта» составлена на основании ФГОС высшего образования 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» сентября 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура направленность (профиль) «Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте»

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**Разработчик рабочей программы:**


Старший преподаватель  
кафедры физиологии спорта и  
физического воспитания

  
«19» августа 2023 г.

Широкова Т.И.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры физиологии спорта и физического воспитания «19» августа 2023 г., протокол № 1.


Заведующий кафедрой  
физиологии спорта и  
физического воспитания,  
кандидат медицинских наук

  
«19» августа 2023 г.

Гермет И.Н.

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«19» августа 2023 г.

Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
«19» августа 2023 г.

Аверьянова Е.В.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** Подготовка бакалавров в области спортивно-оздоровительного туризма и фитнеса, владеющих современными теоретическими и практическими знаниями и технологиями гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности, формирование основных профессиональных компетенций, необходимых для их использования в профессиональной деятельности.

**Задачи**, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

1. Формировать понимание важности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.
2. Овладеть основными гигиеническими представлениями об окружающей среде и ее воздействии на организм занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей.
3. Формировать компетентный подход в применении основных гигиенических правил и нормативов, используемых в процессе физического воспитания и спорта.
4. Овладеть навыками подбора технологий спортивно-оздоровительной деятельности, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.0.03.06 «Гигиена физического воспитания и спорта» изучается обучающимися в рамках Б1.О.03 Медико-биологического модуля обязательной части ООП ВО на протяжении на протяжении одного учебного семестра на очной форме обучения и завершается промежуточной аттестацией в форме экзамена.

Изучение дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами этого же модуля Б1.0.03.05 Физиология физического воспитания и спорта, а также с дисциплиной по выбору модуля Б1.В.ДВ.01, Б1.В.ДВ.01.01 «Основы рационального питания и нутрициологии».

Обучение по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» предшествует изучению следующих дисциплин ООП, относящихся к части, формируемой участниками образовательных отношений:

- Б1.В.01 Фитнес-технологии: методика персонального и группового тренинга
- В.05. Организация спортивно-оздоровительной работы по месту жительства и производства.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-9.5, ОПК-9.6.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
1	2	3
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки	ОПК-9.5 Применяет комплексно и целенаправленно различные гигиенические средства и	<b>Знать:</b> характер влияния факторов внешней среды на организм человека при занятиях

<p>физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>природные факторы при занятиях массовой физической культурой и спортом для эффективного физического воспитания занимающихся, укрепления их здоровья, повышения работоспособности.</p>	<p>физической культурой и спортом, гигиенические требования к организации и проведению занятий фитнесом и спортивно-оздоровительных мероприятий  <b>Уметь:</b> оценивать соответствие спортивно-оздоровительных и туристических объектов гигиеническим нормативам, планировать свою профессиональную деятельность с учетом гигиенических требований к спортивно-оздоровительной деятельности.  <b>Иметь практический опыт:</b> организации и проведения спортивно-туристических мероприятий и занятий фитнесом с учетом соответствующих гигиенических требований и на основе индивидуального подхода к занимающимся</p>
	<p><b>ОПК-9.6.</b> Осуществляет оценку физического развития занимающихся на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>	<p><b>Знать:</b> критерии оценки и условия обеспечения гармоничного физического развития и оптимального функционального состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей.  <b>Уметь:</b> использовать необходимые диагностические методы для оценки физического развития и функционального состояния занимающихся.  <b>Иметь практический опыт:</b> обеспечения оптимизации показателей физического развития и функционального состояния занимающихся в процессе занятий физической культурой, туризмом и фитнесом</p>

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

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

## Очная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>4 семестр</b>												
1.	<b>Раздел: Предмет и задачи курса гигиены физического воспитания и спорта.</b>											
1.1.	Тема: Гигиена как наука и как прикладное направление медицины. Предмет и задачи дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта».	4	2	2	-			2		-	ПТЗ.Э	ОПК-9.5 ОПК-9.6
1.2.	Тема: Современный взгляд на здоровье человека. Критерии его оценки. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека.	6	2	2	-			4		-	ПТЗ КР	ОПК-9.5 ОПК-9.6
1.3.	Физическое развитие как критерий оценки здоровья. Методы оценки физического развития.	6	2	-	2			4		ПР	-	ОПК-9.5 ОПК-9.6
2.	<b>Раздел: Факторы внешней среды и их влияние на безопасность и эффективность занятий физкультурно-спортивной деятельностью.</b>											
2.1.	Тема: Физиолого-гигиеническое значение факторов среды обитания человека, их нормирование и методы	20	10	4	6			10		ПТЗ О(п)	ПТЗ Т	ОПК-9.5 ОПК-9.6

<sup>1</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О - письменный опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>2</sup> К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>3</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>4</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультаций <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	оценки											
2.2.	Тема: Гигиенические требования к спортивным сооружениям различного назначения.	6	4	2	2			2	-	ПР	ПР	ОПК-9.5 ОПК-9.6
3	<b>Раздел: Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом.</b>											
3.1.	Тема: Гигиенические принципы организации занятий физической культурой и спортом .	26	8	2	6			18		ПТЗ.Э	КР	ОПК-9.5 ОПК-9.6
3.2.	Тема: Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	8	2	2	-			6		-	ПТЗ Т	ОПК-9.5 ОПК-9.6
3.3.	Тема: Гигиенические принципы профилактики инфекционных заболеваний.	6	2	2	-			4		-	ПТЗ О(п)	ОПК-9.5 ОПК-9.6
3.4.	Тема: Гигиенические аспекты организации питания при систематических занятиях физической культурой и спортом.	8	2	-	2			6		ПР	-	ОПК-9.5 ОПК-9.6
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	18	экзамен			
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>			<b>72</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>108</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			<b>72</b>				

## Заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>5</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>6</sup>	др. виды работ <sup>7</sup>	консультаций <sup>8</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>5 семестр</b>												
1.	<b>Раздел: Предмет и задачи курса гигиены физического воспитания и спорта.</b>											
1.1.	Тема: Гигиена как наука и как прикладное направление медицины. Предмет и задачи дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта».	4	-	-	-			4		-	ПТЗ.Э	ОПК-9.5 ОПК-9.6
1.2.	Тема: Современный взгляд на здоровье человека. Критерии его оценки. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека.	8	2	-	2			6		ПТЗ.КР	-	ОПК-9.5 ОПК-9.6
1.3	Физическое развитие как критерий оценки здоровья. Методы оценки физического развития.	6	-	-	-			6		-	ПР	ОПК-9.5 ОПК-9.6
2.	<b>Раздел: Факторы внешней среды и их влияние на безопасность и эффективность занятий физкультурно-спортивной деятельностью.</b>											
2.1	Тема: Физиолого-гигиеническое значение факторов среды обитания человека, их нормирование и методы оценки	16	2	2	-			14		-	ПТЗ.Т	ОПК-9.5 ОПК-9.6

<sup>5</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О - письменный опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>6</sup> К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>7</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>8</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>5</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>6</sup>	др. виды работ <sup>7</sup>	консультаций <sup>8</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2.2	Тема: Гигиенические требования к спортивным сооружениям различного назначения.	8	2	-	2			6		ПР	ПР	ОПК-9.5 ОПК-9.6
3	<b>Раздел: Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом.</b>											
3.1	Тема: Гигиенические принципы организации занятий физической культурой и спортом	31	2	2	-			29		-	ПТЗ.Э	ОПК-9.5 ОПК-9.6
3.2	Тема: Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	10	2	2	-			8			ПТЗ.Т	ОПК-9.5 ОПК-9.6
3.3	Тема: Гигиенические принципы профилактики инфекционных заболеваний.	8	-	-	-			8			ПТЗ.О(н)	ОПК-9.5 ОПК-9.6
3.4	Тема: Гигиенические аспекты организации питания при систематических занятиях физической культурой и спортом.	8	-	-	-			8			ПР	ОПК-9.5 ОПК-9.6
	<b>Промежуточная аттестация</b>	9	-	-	-	-	-	9	экзамен			
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>			<b>98</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>			<b>98</b>				



## 4.2. Тематическое содержание занятий

## Очная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
<b>Раздел 1. Предмет и задачи курса гигиены физического воспитания и спорта.</b>		
Тема 1.1. Гигиена как наука и как прикладное направление медицины. Предмет и задачи дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта».	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.) <b>Самостоятельная работа</b> (2 ак.ч.)	История развития гигиенической науки и ее роль в обеспечении здоровья человека. Предмет и задачи гигиены физического воспитания и спорта. История становления гигиены физического воспитания и спорта. Вклад отечественных и зарубежных ученых в ее развитие. Эссе
Тема 1.2. Современный взгляд на здоровье человека. Критерии его оценки. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека.	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.) <b>Самостоятельная работа</b> (4 ак.ч.)	Современные научные представления о здоровье. Состояние здоровья населения России и основные тенденции его изменения. Группы здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Роль здорового образа жизни в формировании здоровья. Значение физического воспитания и спорта для укрепления здоровья. Оздоровительное воздействие физической культуры на ведущие системы организма человека. Контрольная работа
Тема 1.3. Физическое развитие как критерий оценки здоровья. Методы оценки физического развития.	<b>Практическое занятие</b> (2 ак.часа) <b>Самостоятельная работа</b> (4 ак.часа)	Критерии и методы оценки физического развития. Решение практических задач. Закономерности роста и развития в онтогенезе. Факторы, влияющие на физическое развитие. Акселерация и ретардация как секулярные тренды. Фитнес-технологии и гармонизация физического развития.
<b>Раздел 2. Факторы внешней среды и их влияние на безопасность и эффективность занятий физкультурно-спортивной деятельностью.</b>		
Тема 2.1. Физиолого-гигиеническое значение факторов среды обитания человека, их нормирование и методы	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.) <b>Практическое занятие</b>	Физиологическое значение воздушной среды для человека. Физические свойства воздуха, химический состав — характеристика, принципы нормирования, методы оценки. Гигиенические требования к воде различного назначения (питьевая, вода открытых водоемов, бассейнов и др.). Методы оценки качества воды. Питьевой режим спортсмена Методы оценки

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
оценки	(6 ак.ч.)	воздушной среды. Современная приборная база. Опрос письменный
Тема 2.2: Гигиенические требования к спортивным сооружениям различного назначения.	<b>Самостоятельная работа</b> (10 ак.ч.)	Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам. Условия обеспечения оптимальной воздушной среды на занятиях физической культурой и спортом. Требования к вентиляции и качеству воздуха. Тестирование
	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Гигиенические требования к спортивным сооружениям различного назначения. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Понятие производственного контроля. Практическая работа
	<b>Практическое занятие</b> (2 ак.ч.)	Методы оценки светового и температурного режима на спортивных объектах различного назначения. Практическая работа
	<b>Самостоятельная работа</b> (2 ак.ч.)	Виды спортивных сооружений: открытые спортивные сооружения, стадионы и спортивные площадки, крытые спортивные сооружения. Строительные материалы. Требования к спортивному инвентарю для занятий физической культурой и спортом. Требования к спортивному инвентарю для занятий фитнесом.
<b>Раздел 3: Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом.</b>		
Тема 3.1: Гигиенические принципы организации занятий физической культурой и спортом	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Задачи гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.
	<b>Практическое занятие</b> (2 ак.ч.)	Визуальная оценка развития состояния утомления на занятии. Оценка пульсовой кривой и моторной плотности физкультурного занятия и в ДОУ и урока физкультуры в школе. Гигиенические принципы организации занятий физической культурой. Гигиеническое нормирование тренировочных нагрузок. Гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями. Эссе
	<b>Занятие семинарского типа</b> (4 ак. часа)	Гигиеническая оценка спортивной одежды. Гигиеническая оценка спортивной обуви. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви. Эксплуатация и уход за одеждой и обувью спортсмена. Эссе
	<b>Самостоятельная работа</b> (18 ак.ч.)	Особенности спорта высших достижений, условия сохранения здоровья и работоспособности спортсмена. Гигиеническое нормирование двигательной активности и циклических нагрузок в детском и юношеском спорте. Гигиенические

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Основные части тренировочного занятия - их значение и структура. Гигиена физического воспитания в зрелом и пожилом возрасте.
Тема 3.2: Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Принципы комплексного использования дополнительных гигиенических средств восстановления.
	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.ч.)	Средства восстановления работоспособности спортсменов: бани, гидропроцедуры, кинезогидротерапия, электросветовые процедуры, баровоздействия, электросон. Применение кислорода. Тестирование
Тема 3.3: Гигиенические принципы профилактики инфекционных заболеваний.	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Основные группы инфекционных заболеваний, механизмы и факторы их передачи при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические условия профилактики инфекционных заболеваний.
	<b>Самостоятельная работа</b> (4 ак.ч.)	Понятия вспышки инфекционного заболевания и эпидемического процесса. Роль иммунизации в управлении эпидемией. Опрос письменный
Тема 3.4: Гигиенические аспекты организации питания при систематических занятиях физической культурой и спортом.	<b>Занятие семинарского типа</b> (2 ак.ч.)	Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом. Энергозатраты при занятиях физкультурой и спортом. Понятие сбалансированного пищевого рациона. Современные принципы спортивного питания. Практическая работа
	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.ч.)	Режим и особенности питания спортсменов в различных видах спорта. Ошибки в питании.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Экзамен</b>	Устно по билетам

## Заочная форма обучения

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
<b>Раздел 1. Предмет и задачи курса гигиены физического воспитания и спорта.</b>		
Тема 1.1. Гигиена как наука и как прикладное направление медицины. Предмет и задачи дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта».	<b>Самостоятельная работа</b> (4 ак.ч.)	История развития гигиенической науки и ее роль в обеспечении здоровья человека. Предмет и задачи гигиены физического воспитания и спорта. История становления гигиены физического воспитания и спорта. Вклад отечественных и зарубежных ученых в ее развитие. Эссе
Тема 1.2. Современный взгляд на здоровье человека. Критерии его оценки. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека.	<b>Практическое занятие</b> (2 ак.ч.)	Современные научные представления о здоровье. Состояние здоровья населения России и основные тенденции его изменения. Группы здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Контрольная работа
	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.ч.)	Роль здорового образа жизни в формировании здоровья. Значение физического воспитания и спорта для укрепления здоровья. Оздоровительное воздействие физической культуры на ведущие системы организма человека.
Тема 1.3. Физическое развитие как критерий оценки здоровья. Методы оценки физического развития.	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.часа)	Критерии и методы оценки физического развития.. Закономерности роста и развития в онтогенезе. Факторы, влияющие на физическое развитие. Акселерация и ретардация как секулярные тренды. Фитнес-технологии и гармонизация физического развития. Решение практических задач
<b>Раздел 2. Факторы внешней среды и их влияние на безопасность и эффективность занятий физкультурно-спортивной деятельностью.</b>		
Тема 2.1. Физиолого-гигиеническое значение факторов среды обитания человека, их нормирование и методы оценки	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Физиологическое значение воздушной среды для человека. Физические свойства воздуха, химический состав — характеристика, принципы нормирования, методы оценки. Гигиенические требования к воде различного назначения (питьевая, вода открытых водоемов, бассейнов и др.). Методы оценки качества воды. Питьевой режим спортсмена Методы оценки воздушной среды. Современная приборная база.
	<b>Самостоятельная работа</b>	Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
	(14 ак.ч.)	бассейнам. Условия обеспечения оптимальной воздушной среды на занятиях физической культурой и спортом. Требования к вентиляции и качеству воздуха. Тестирование
Тема 2.2: Гигиенические требования к спортивным сооружениям различного назначения.	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Гигиенические требования к спортивным сооружениям различного назначения. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Понятие производственного контроля. Практическая работа
	<b>Практическое занятие</b> (2 ак.ч.)	Методы оценки светового и температурного режима на спортивных объектах различного назначения. Практическая работа
	<b>Самостоятельная работа</b> (6 ак.ч.)	Виды спортивных сооружений: открытые спортивные сооружения, стадионы и спортивные площадки, крытые спортивные сооружения. Строительные материалы. Требования к спортивному инвентарю для занятий физической культурой и спортом. Требования к спортивному инвентарю для занятий фитнесом. Практическая работа
<b>Раздел 3: Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом.</b>		
Тема 3.1: Гигиенические принципы организации занятий физической культурой и спортом	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Задачи гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания. Визуальная оценка развития состояния утомления на занятии. Оценка пульсовой кривой и моторной плотности физкультурного занятия и в ДОУ и урока физкультуры в школе. Гигиенические принципы организации занятий физической культурой. Гигиеническое нормирование тренировочных нагрузок. Гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями. Гигиеническая оценка спортивной одежды. Гигиеническая оценка спортивной обуви. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви. Эксплуатация и уход за одеждой и обувью спортсмена.
	<b>Самостоятельная работа</b> (29 ак.ч.)	Особенности спорта высших достижений, условия сохранения здоровья и работоспособности спортсмена. Гигиеническое нормирование двигательной активности и циклических нагрузок в детском и юношеском спорте. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Основные части тренировочного занятия - их значение и структура. Гигиена

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 3.2: Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	<p><b>Лекция</b> (2 ак.ч.)</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)</p>	<p>физического воспитания в зрелом и пожилом возрасте.Эссе</p> <p>Принципы комплексного использования дополнительных гигиенических средств восстановления.</p> <p>Средства восстановления работоспособности спортсменов:бани, гидропроцедуры, кинезогидротерапия, электросветовые процедуры, баровоздействия, электросон. Применение кислорода. Тестирование</p>
Тема 3.3: Гигиенические принципы профилактики инфекционных заболеваний.	<b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)	<p>Основные группы инфекционных заболеваний, механизмы и факторы их передачи при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические условия профилактики инфекционных заболеваний.</p> <p>Понятия вспышки инфекционного заболевания и эпидемического процесса. Роль иммунизации в управлении эпидемией. Опрос письменный</p>
Тема 3.4: Гигиенические аспекты организации питания при систематических занятиях физической культурой и спортом.	<b>Самостоятельная работа</b> (8 ак.ч.)	<p>Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом. Энергозатраты при занятиях физкультурой и спортом. Понятие сбалансированного пищевого рациона. Современные принципы спортивного питания.</p> <p>Режим и особенности питания спортсменов в различных видах спорта. Ошибки в питании. Практическая работа</p>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Экзамен</b>	Устно по билетам

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 5.1. Основная литература.

1. Григорьева, О.В. Методические рекомендации к практическим занятиям по гигиене: «Гигиеническая оценка почвы и воды (среда для занятий физической культурой и спортом)» / Н.А. Арбузова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК); О.В. Григорьева .— Москва : Колос-с, 2023 .— 76 с. — ISBN 978-5-00129-338-5 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/813548>
3. Скоблицкая, Ю.А. Организация спортивных зданий и сооружений : учеб. пособие / А.А. Шеремет; Южный федер. ун-т; Ю.А. Скоблицкая .— Ростов-на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2022 .— 152 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-4056-3 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/804883>
4. Стеблецов, Е.А. Гигиена физической культуры и спорта учебник для вузов/ Е.А.Стеблецов, А.И.Григорьев, О.А.Григорьев; под редакцией Е.А.Стеблецова.— Москва: Издательство Юрайт, 2021.— 308с.— (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309>

### 5.2. Дополнительная литература

1. Ляпин В.А., Флянку И.П., Семенова Н.В. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие : [16+] / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова [и др.] ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>
2. Михайлова, Т.В. Питание в спорте высших достижений : лекция / К.Н. Елифанов, Н.В. Романкова; Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК); Т.В. Михайлова .— Москва : Колос-с, 2018 .— 9 с. : ил. — ISBN 978-5-00129-023-0 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/671387>
3. Питание и водно-питьевой режим циклических видов спорта / Н.Н. Денисова [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика .— 2018 .— №2 .— С. 37-46 .— doi: 10.17238/ISSN2223-2524.2018.2.37 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/673930>
4. Физиологические основы подготовки спортсменов / А.М. Пухов, Е.А. Михайлова, С.А. Моисеев, Р.М. Городничев .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2020 .— 169 с. — ISBN 978-5-6043884-5-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/775958>
5. Широкова Т.И. Профилактика инфекционных заболеваний и противоэпидемический режим в образовательных организациях. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. - М.: МГПУ, 2017.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. <http://www.rosmedlib.ru/> Консультант врача «Электронная медицинская библиотека»
2. <http://www.rthecochranelibrary.com/> Электронная библиотека «CochraneLibrary» Архив статей

3. <http://www.lvrach.ru/> Архив журнала «Лечащий врач»
4. <http://www.rmj.ru/> Архив «Русского медицинского журнала»
5. <http://elibrary.ru/> Сайт Научной электронной библиотеки
6. <http://www.internist.ru/> Всероссийский образовательный интернет ресурс для врачей
7. <http://www.sportmedicine.ru/> Спортивная медицина, информационный портал

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

(в т.ч. лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства)

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД**

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного, семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

Комплект учебной мебели для обучающихся:

Письменные столы - (24 шт.);

Стулья - (48 шт.);

Флип-чарт - (1 шт.);

Смарт телевизор - (1 шт.);

Рабочее место преподавателя: ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду;

Комплект рельефных моделей анатомии человека - (1 шт.);

Модель торса человека (двуполая, класса «люкс») - (1 шт.);

Модель мускулатуры головы и шеи - (1 шт.);

Модель мышечного волокна 3B MICRO anatomy™ - (1 шт.);

Модель структуры кости 3B Scientific - (1 шт.);

Модель гибкого скелета «Fred» класса «люкс» - (1 шт.);

Набор из двадцати четырех позвонков, материал BONElike™ - (1 шт.);

Модель шейного отдела позвоночника 3B Scientific - (1 шт.);

Модель грудного отдела позвоночника 3B Scientific - (1 шт.);

Модель поясничного отдела позвоночника 3B Scientific - (1 шт.);

Модель гибкого позвоночника с головками бедренных костей и разметкой мышц класса «люкс» - (1 шт.);

Модель двух поясничных позвонков с пролапсом межпозвонкового диска - (1 шт.);

Модель стадий пролапса диска 3B Scientific - (1 шт.);

Имитатор грыжи межпозвонкового диска;

Модель мозга 3B Scientific - (1 шт.);

Модель плечевого сустава 3B Scientific - (1 шт.);

Модель тазобедренного сустава 3B Scientific, артикул - (1 шт.);

Модель коленного сустава 3B Scientific;



Модель сердца на диафрагме 3B Scientific - (1 шт.);  
 Модель скелета человека - (1 шт.);  
 Металлический шкаф - (4 шт.);  
 Огнетушитель углекислотный ОУ-2- (1 шт.);  
 Огнетушитель воздушно-эмульсионный ОВЭ-2 – (1 шт.)

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

Компьютерный стол - (23 шт.)  
 Письменные столы - (9 шт.);  
 Стулья - (33 шт.);  
 Маркерная доска - (1 шт.);  
 Проектор - (1 шт.);  
 Экран проекционный - (1шт.);  
 Рабочее место преподавателя с компьютером, мультимедийным оборудованием с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду:  
 моноблок - (1шт);  
 комплект активных колонок (колонки со встроенным звукоусилителем) - (1 шт.);  
 комплект клавиатура+мышь - (1шт);  
 письменный стол - (2 шт.);  
 компьютерное кресло - (1 шт.);  
 Тумба - (1 шт.);  
 Рабочее место студента с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду:  
 моноблок - (22 шт.);  
 комплект клавиатура+мышь - (22шт.);  
 МФУ - (1 шт.);  
 Блок бесперебойного питания - (23 шт.);  
 Огнетушитель - (1 шт.)

## **9. 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 (при наличии заявления). 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.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры физиологии спорта и физического воспитания.

*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 экзамену.

### **10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

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 занятиям семинарского типа**

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к занятиям семинарского типа 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 занятия семинарского типа 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:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа 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. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Освоение учебной дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

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

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение  
к рабочей программе дисциплины  
«Гигиена физического воспитания и спорта»

### 1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<p><b>ОПК-9.</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p><b>ОПК-9.5</b> 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>Знать:</b> характер влияния факторов внешней среды на организм человека при занятиях физической культурой и спортом, гигиенические требования к организации и проведению занятий фитнесом и спортивно-оздоровительных мероприятий  <b>Уметь:</b> оценивать соответствие спортивно-оздоровительных и туристических объектов гигиеническим нормативам, планировать свою профессиональную деятельность с учетом гигиенических требований к спортивно-оздоровительной деятельности.  <b>Иметь практический опыт:</b> организации и проведения спортивно-туристических мероприятий и занятий фитнесом с учетом соответствующих гигиенических требований и на основе индивидуального подхода к занимающимся</p>	<p>опрос; реферат; доклад; контрольная работа; тестирование; эссе экзамен</p>
	<p><b>ОПК-9.6.</b> Осуществляет оценку физического развития занимающихся на основе квалифицированного подбора диагностирующего материала и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.</p>	<p><b>Знать:</b> критерии оценки и условия обеспечения гармоничного физического развития и оптимального функционального состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей.  <b>Уметь:</b> использовать необходимые диагностические методы для оценки физического развития</p>	<p>опрос; реферат; доклад; контрольная работа; тестирование; эссе экзамен</p>

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		и функционального состояния занимающихся. <b>Иметь практический опыт:</b> обеспечения оптимизации показателей физического развития и функционального состояния занимающихся в процессе занятий физической культурой, туризмом и фитнесом	

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### 4 семестр - экзамен (заочная форма обучения – 5 семестр)

1. Предмет и задачи гигиены, ее роль в обеспечении здоровья человека.
2. Основные задачи и направления гигиены физической культуры и спорта.
3. Понятие здоровья, его компоненты. Роль физической культуры в его формировании.
4. Характеристика физического здоровья, условия его формирования.
5. Фитнес-технологии в системе физического воспитания детей и подростков.
6. Методы, используемые в гигиенических исследованиях.
7. Характеристика социального здоровья, условия его формирования.
8. Характеристика психического здоровья, условия его формирования.
9. Потенциал и ресурс здоровья.
10. Группы здоровья детей и подростков, критерии их оценки.
11. Количественные критерии индивидуального здоровья
12. Нормативно-правовое обеспечение гигиены физической культуры и спорта.
13. Понятие о вредных и опасных факторах среды обитания, их классификация.
14. Общая характеристика вредных факторов физической природы, встречающихся при занятиях физической культурой и спортом.
15. Температурный фактор, требования к температурному режиму для занятий в физкультурном зале и на открытой площадке..
16. Основные загрязнители воздушной среды, их влияние на здоровье человека, принципы нормирования.
17. Методы оценки показателей атмосферного воздуха. Оптимальные показатели влажности воздуха, атмосферного давления. Скорости ветра.
18. Требования к обеспечению оптимальной воздушной среды в физкультурном зале. Нормы воздухообмена.
19. Гигиенические требования к состоянию воздушной среды на школьных спортивных площадках.
20. Гигиенические требования к состоянию воздушной среды в спортивном зале школы.
21. Гигиенические требования к тепловому режиму спортивного зала.
22. Шум как вредный физический фактор. «Спортивные шумы».

23. Профилактические и организационные мероприятия по снижению влияния «спортивных шумов» на организм.
24. Механизмы адаптации человека к изменению температуры внешней среды. Химическая и физическая терморегуляция.
25. Основные пути теплоотдачи организма.
26. Принципы, факторы и методы закаливания.
27. Сущность и значение закаливания. Реализация принципов закаливания на занятиях по физической культуре.
28. Методика применения контрастного и местного закаливания.
29. Атмосферное давление, реакции организма на физические нагрузки в условиях высокогорья.
30. Атмосферное давление на больших глубинах. Меры предосторожности при занятиях дайвингом. Последствия быстрого подъема на поверхность.
31. Ультрафиолетовое излучение, его влияние на организм человека. Требования к времени использования естественных УФ-лучей и искусственных источников УФ.
32. Роль климатических факторов в формировании здоровья человека.
33. Акклиматизация: понятие, условия ее обеспечения и роль в сохранении здоровья.
34. Физиологическое и гигиеническое значение воды.
35. Гигиеническое нормирование качества питьевой воды. Характеристика органолептических свойств.
36. Способы очистки и обеззараживания воды при централизованном водоснабжении.
37. Минеральные источники. Классификация минеральных вод, показания к их потреблению.
38. Питьевой режим при занятиях физической культурой и спортом.
39. Источники и системы водоснабжения спортивных объектов, контроль бактериальной загрязненности.
40. Требования к качеству воды в плавательных бассейнах. Методы очистки воды.
41. Вода как фактор передачи инфекционных заболеваний.
42. Гигиеническое значение почвы. Источники ее загрязнения, санитарная охрана почв населенных мест и открытых спортивных объектов.
43. Биологические ритмы и функциональные состояния организма человека.
44. Акклиматизация как условие обеспечения оптимальной физической работоспособности при занятиях физической культурой и спортом.
45. Роль питания в жизни человека. Гигиенические основы питания различных возрастных групп.
46. Суточная энергетическая потребность организма, ее составляющие.
47. Биологическая роль белков, их виды и источники в продуктах питания. Суточная потребность организма в белке.
48. Биологическая роль жиров, их виды и источники в продуктах питания. Суточная потребность организма в жирах.
49. Биологическая роль углеводов, их виды и источники в продуктах питания. Суточная потребность организма в углеводах.
50. Схемы питания спортсменов при различных видах спорта и режимах тренировок
51. Биологическая роль микронутриентов — витаминов и микроэлементов. Их источники в пище. Витаминно-минеральные комплексы. Показания к их применению.
52. Пути бактериального загрязнения продуктов питания. Профилактика пищевых отравлений, контроль качества продуктов питания.
53. Основные требования к спортивной одежде и обуви.
54. Основные свойства современных материалов и тканей для спортивной одежды.
55. гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию спортивных сооружений.
56. Гигиенические требования к спортивной одежде школьников.

57. Общая характеристика гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности.
58. Гидропроцедуры как средство восстановления спортивной работоспособности.
59. Бани в системе восстановления физической работоспособности.
60. Характеристика и нормы двигательной активности школьников различного возраста. Роль физкультурно-спортивной деятельности в обеспечении физиологической потребности ребенка в движении.
61. Гигиенические требования к организации спортивно-оздоровительной деятельности детей и подростков. Урочные и внеклассные формы работы с обучающимися образовательных организаций.
62. Требования к организации урока физической культуры. Понятие общей и моторной плотности урока, их показатели в зависимости от типа урока.
63. Гигиенические требования к уроку физической культуры в школе.
64. Гигиенические требования к режиму занятий детей и подростков в спортивных секциях.
65. Возрастные критерии начала занятий различными видами спорта.
66. Требования к организации занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками в системе дополнительного образования
67. Контроль и самоконтроль функционального состояния обучающихся на занятиях физической культурой.
68. Группы физического воспитания в школе, их характеристика. Условия организации.
69. Структура урока физической культуры. Особенности проведения урока на разных ступенях общего образования.
70. Основные требования личной и общественной гигиены, профилактика инфекционных заболеваний.
71. Гигиена кожи и профилактика кожных инфекций.

#### **Критерии оценки ответов на экзамене:**

«5» – обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок;

«4» - обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий;

«3» - обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий;

«2» - обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.



## 2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

## ТЕСТИРОВАНИЕ

**Тема 2.1.: Физиолого-гигиеническое значение факторов среды обитания человека, их нормирование и методы оценки**

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Закончите фразу: Предметом исследования в гигиене является _____	Изучение влияния факторов природной и социальной среды на организм человека
2	К физическим характеристикам воздушной среды не относится: а) температура воздуха б) влажность воздуха в) атмосферное давление г) содержание углекислого газа в атмосферном воздухе -	г
3	К химической терморегуляции относят: а) испарение б) изменение теплопродукции в) радиацию г) конвекцию	б
4	Уровень освещенности в школьном спортивном зале должен составлять: а) не менее 150лк б) не менее 200 лк в) не менее 250 лк г) не менее 300лк	б
5	Человек начинает испытывать жажду при снижении содержания воды в организме на: а) 1 — 2% б) 5% в) 10% г) 12%	а
6	Воздушные ванны не рекомендуется принимать при скорости ветра а) выше 1 м/сек б) выше 2 м/сек в) выше 3 м/сек г) выше 5 м\сек	в
7	Кишечная палочка не является санитарно-показательным организмом для: а) почвы б) воды в) атмосферного воздуха г) пищевых продуктов	в
8	Световой коэффициент — это: а) соотношение остекленной площади окон и площади стен б) соотношение остекленной площади окон и площади пола	б

	<p>в) соотношение показателей освещенности на открытом воздухе и внутри помещения</p> <p>г) соотношение освещенности освещенности в помещении в раутренние и вечерние часы</p>	
9.	<p>Оптимальный уровень шума при занятиях физической культурой лежит в диапазоне</p> <p>а)45-50дБА</p> <p>б)45-65дБА</p> <p>в)90-120дБА</p> <p>г)показатель не нормируется</p>	б
10.	<p>Площадь зала для занятий лечебной физкультурой определяется из расчета</p> <p>а)5 кв.метра на человека</p> <p>б)6 кв.метра на человека</p> <p>в)8 кв.метра на человека</p> <p>10 кв.метра на человека</p>	а

### 2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	<p>Закончите фразу: Предмет гигиены физического воспитания и спорта –</p> <hr/>	Изучение влияния факторов природной и социальной среды на организм человека, занимающегося физической культурой и спортом
2	<p>К химическим характеристикам воздушной среды относится</p> <p>а)состав атмосферного воздуха</p> <p>б)атмосферное давление</p> <p>в)влажность воздуха</p> <p>г) температура воздуха</p>	а
3	<p>Наиболее распространенным загрязнителем атмосферного воздуха в мегаполисе является</p> <p>а) ртуть</p> <p>б) марганец</p> <p>в)окись углерода</p> <p>г) фтор</p>	в
4	<p>Способ теплообмена организма человека при прямом контакте с холодным предметом называется</p> <p>а)конвекция</p> <p>б)испарение</p> <p>в)кондукция</p> <p>г)излучение</p>	в
5	<p>Единицей измерения искусственной освещенности в помещениях является</p> <p>а) децибел</p> <p>б) люкс</p> <p>в) градус</p> <p>г)бэр</p>	б

6	При погружении аквалангиста в воду на каждые 10 метров величина барометрического давления увеличивается на а)10 атмосфер б)4 атмосферы в)2 атмосферы г)1 атмосферу	г
7	Кишечная палочка в образце воды из колодца указывает на свежее фекальное загрязнение воды а)верно б)неверно	а
8	Заболевания, связанные с дефицитом или высоким содержанием отдельных микроэлементов в почве и воде региона, называются	микроэлементозы
9	Площадь зала для занятий физической культурой составляет а)5 кв.метра на человека б)6 кв.метра на человека в)8 кв.метра на человека г)10 кв.метра на человека	г
10	Моторная плотность урока должна составлять не менее а)50% от общего времени урока б)60% от общего времени урока в)65% от общего времени урока г)70% от общего времени урока	г

**Ключи:**

<b>1 вариант</b>		<b>2 вариант</b>	
<b>№ вопроса</b>	<b>ответ</b>	<b>№ вопроса</b>	<b>ответ</b>
<b>1</b>	Изучение влияния факторов природной и социальной среды на организм человека	<b>1</b>	Изучение влияния факторов природной и социальной среды на организм человека, занимающегося физической культурой и спортом
<b>2</b>	г	<b>2</b>	а
<b>3</b>	б	<b>3</b>	в
<b>4</b>	б	<b>4</b>	в
<b>5</b>	а	<b>5</b>	б
<b>6</b>	в	<b>6</b>	г
<b>7</b>	в	<b>7</b>	а
<b>8</b>	б	<b>8</b>	микроэлементозы
<b>9</b>	б	<b>9</b>	г
<b>10</b>	а	<b>10</b>	г

**Тема 3.2.: Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности**

<b>№ п/п</b>	<b>Вопрос и варианты ответов</b>	<b>Вариант правильного ответа</b>
1	Средства восстановления работоспособности (особенно физиотерапевтические) следует применять в течении недели^ а) не более 3 раз, а на курс 8-12 процедур. б) не более 1 раза , на курс 8-12 процедур	а

	в) не менее 4 раз , на курс 12-16 процедур г)не менее 5 раз в неделю накурс 15 процедур	
2	К средствам восстановления общего воздействия не относят: а) парную баню, б)гидропроцедуры, в)общий массаж г) локальное баровоздействие	г
3	В течение дня можно использовать гидропроцедуры не более а)одной б)двух в)трех г)не лимитируется количество	б
4	Проведение локального воздействия процедур после общих способствует а)повышению эффекта общих процедура б) понижению эффекта общих процедур в)повышению эффекта локальных процедур г)очередность процедур не имеет значения	а
5	Восстановительные средства местного воздействия применяют после выполнения большого объема тренировочной работы б) перед выполнением большого объема тренировочной работы в) после выполнения локальной тренировочной работы г) время применения не имеет значения	в
6	Восстановлению работоспособности к началу вечерней тренировки способствуют восстановительные средства, используемые сразу после утренней тренировки. а)верно б)неверно	а
7	Температура 70-100град и влажность воздуха от 5 до 15% характерна для а) парной русской бани б)финской сауны в)восточных бань г) японской бани	б
8	Смена горячей и холодной воды во время приема контрастного душа проводится а)7-8 раз б)3-4 раза в) два раза г) )5-6 раз	г
9	При проведении локального баромассажа компрессия создается а) 2 раза б) 3 раза в)4 раза г)1 раз	а
10	Для получения тонизирующего эффекта не используют а) жемчужные ванны б) теплые ванны	б

в)хвойные ванны	
г)вибрационные ванны	

**Ключи**

<b>№ вопроса</b>	<b>ответ</b>
<b>1</b>	а
<b>2</b>	г
<b>3</b>	б
<b>4</b>	а
<b>5</b>	в
<b>6</b>	а
<b>7</b>	б
<b>8</b>	г
<b>9</b>	а
<b>10</b>	б

**Тема 3.4.: Гигиенические аспекты организации питания при систематических занятиях физической культурой и спортом.**

<b>№ п/п</b>	<b>Вопрос и варианты ответов</b>	<b>Вариант правильного ответа</b>
1	Локальные физиотерапевтические процедуры применяются перед местными. а) Верно б) Неверно	б
2	К восстановительным средствам местного воздействия не относится: а) локальное прогревание, б) местный ручной массаж, в) баровоздействия г) парная баня	г
3	Средства восстановления общего воздействия применяют а) после выполнения большого объема тренировочной работы б) перед выполнением большого объема тренировочной работы в) после выполнения локальной тренировочной работы г) время применения не имеет значения	а
4	Чрезмерное время пребывания в бане может способствовать а) повышению свертываемости крови б) снижению свертываемости крови в) повышению количества эритроцитов г) понижению количества эритроцитов	а
5	При использовании контрастного душа используются следующие сочетания горячей и холодной температур а) 40-41град.С и 10град.С б) 39-40 и 9град.С в) 37-38 и 12-15 град.С г) 37-38 и 7-8 град.С	в
6	Курс душа Шарко рассчитан на а) 10-12 сеансов б) 8-10 сеансов	б

	в) 6-7 сеансов г)однократное применение	
7	18. Хвойные ванны действуют а)успокаивающе на ЦНС б)возбуждающе на ЦНС в) повышение мышечного тонуса г) повышение частоты дыхания	а
8	При проведении локального баромассажа декомпрессия создается а) 2 раза б) 3 раза в)4 раза г)1 раз	б
9	При мышечном гипертонусе применяют а) парную русскую баню б) горячий душ Шарко локально в) теплую ванну г) горячую ванну	б
10	Продолжительность процедуры гидрокинезиотерапии составляет а) 35-40мин. б) 20-25мин. в)15-20мин. г) время не лимитировано и определяется самочувствием спортсмена	а

**Ключи:**

№ вопроса	ответ
1	б
2	г
3	а
4	а
5	в
6	б
7	а
8	б
9	б
10	а

**Критерии оценки:**

оценка	количество правильных ответов
«зачет»	7-10
«незачет»	0-6

## ЭССЕ

**Тема 1.1.: Гигиена как наука и как прикладное направление медицины. Предмет и задачи дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта».**

**Перечень предлагаемых тем для подготовки реферата, доклада, устного выступления:**

1. Гигиена как наука и ее взаимосвязь с профилактической медициной.
2. Гиподинамия и ее влияние на состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков.
3. Влияние занятий физической культурой и спортом на физическое развитие детей и подростков.
4. Медико-педагогический контроль за процессом физического воспитания в детских дошкольных учреждениях.
5. Функциональные пробы и их значение в гигиеническом обеспечении физкультурной и спортивной деятельности.
6. Гигиенические требования к спортивным сооружениям (стадионам, спортивным площадкам).
7. Гигиенические требования к оборудованию и содержанию физкультурного зала в образовательных учреждениях.
8. Особенности организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности при разных температурных режимах.
9. Влияние физических параметров воздушной среды на эффективность и безопасность занятий физической культурой и спортом.
10. Влияние загрязненности воздушной среды на состояние здоровья спортсменов.

**Тема 3.1.: Гигиенические принципы организации занятий физической культурой и спортом**

**Перечень предлагаемых тем для подготовки реферата, доклада, устного выступления:**

1. Гигиенические требования к воде в плавательных бассейнах и открытых водоемах.
2. Влияние занятий физической культурой в гористой местности на функциональное состояние занимающихся
3. Принципы рационального питания человека.
4. Особенности питания детей на разных этапах их индивидуального развития.
5. Требования к содержанию витаминов в пищевом рационе занимающегося физической культурой и спортом
6. Требования к содержанию витаминов в пищевом рационе детей и подростков.
7. Гигиенические требования к питанию людей астенического телосложения.
8. Особенности питания лиц, занимающихся скандинавской ходьбой.
9. Особенности питания людей гиперстенического телосложения.
10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, занимающихся греблей.
11. Особенности питания людей пожилого и старческого возраста.
12. Питьевой режим детей и подростков.
13. Гигиенические аспекты физического воспитания в младшем школьном возрасте.
14. Гендерный подход в физическом воспитании детей подросткового возраста.
15. Гигиеническое нормирование физических нагрузок на уроках физкультуры в начальной школе.
16. Гигиеническое нормирование физических нагрузок на уроках физкультуры в средней школе.
17. Гигиенические аспекты занятий физкультурной деятельностью в зрелом и пожилом возрасте.

18. Гигиенические аспекты фитнес – тренировок (аэробика, степ).
19. Гигиенические аспекты фитнес – тренировок (пилатес, стретчинг).
20. Гигиенические требования к спортивному оборудованию и инвентарю в физкультурном зале.

### **Критерии оценивания**

При выставлении оценки (в баллах) учитывается:

1. полнота раскрытия темы;
2. речевая грамотность, структурированность материала, последовательность изложения;
3. обоснованность точки зрения обучающегося;
4. способность анализировать материал;
5. навыки работы с литературой, информационными ресурсами сети Интернет;
6. умение вести дискуссию;
7. умение отстаивать свое мнение;
8. общая культура и эрудиция.

### **Методические указания по написанию реферата/доклада**

#### **Устный доклад**

Доклад, устное выступление – подготовленное обучающимся самостоятельно публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной проблемы.

### **ОПРОС**

**Тема 1.4.: Гигиена как наука и как прикладное направление медицины. Предмет и задачи курса гигиены физического воспитания и спорта.**

#### **Перечень вопросов:**

1. Предмет гигиены как науки.
2. Роль гигиены в обеспечении здоровья населения.
3. Правовые основы реализации гигиенических требований и рекомендаций.
4. Основные направления гигиены.
5. Связь гигиены с науками о человеке.
6. Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта.

**Тема 2.1.: Физиолого-гигиеническое значение факторов среды обитания человека, их нормирование и методы оценки**

#### **Перечень вопросов:**

1. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха. Методика исследования охлаждающей способности воздуха. Гигиенические нормы.
2. Температура воздуха. Биологические эффекты пониженной и повышенной температуры воздуха.
3. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Гигиенические нормы.
4. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Определение концентрации CO<sub>2</sub> в воздухе. Гигиенические нормы.
5. Гигиеническое значение радиоактивности воздушной среды. Гигиенические нормы естественного радиационного фона.



6. Показатели качества воды (основные микробиологические и паразитологические показатели, органолептические (физические) свойства, нормативы некоторых химических веществ).

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

8. Сущность принципа нормирования в гигиене, его роль в охране здоровья населения и окружающей среды.

### **Тема 3.3.: Гигиенические принципы профилактики инфекционных заболеваний.**

#### **Перечень вопросов:**

1. Понятия «вспышка инфекционного заболевания», «эпидемия», «пандемия».
2. Возможные источники инфекции антропонозных заболеваний.
3. Факторы риска распространения инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом.
4. Механизмы и факторы передачи инфекционных заболеваний.
5. Цепочка развития инфекционного процесса и способы управления ею.
6. Иммунизация, ее роль в профилактике заболеваний. Национальный календарь прививок.

#### **Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«отлично»	Ответ на вопрос полный, без ошибок
«хорошо»	Ответ на вопрос верный, не совсем развернут
«удовлетворительно»	Ответ на вопрос неполный. Допущены ошибки — три и более
«неудовлетворительно»	Ответ на вопрос неверный

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ (ПР)**

**Тема 1.3.: Физическое развитие как критерий оценки здоровья. Методы оценки физического развития.**

**Задание:** составьте антропометрический профиль студента со следующими показателями физического развития:

Показатель ФР	измеренный	стандартный	Сигмальное отклонение
Длина тела, см	182	174,5	6,5
масса тела, кг	65	64	8,7
окружность грудной клетки, см	84	70	6,0
ЖЕЛ, мл	4600	3912	660
мышечная сила правой кисти, кг	52	48,6	11

**Задание:** Определите собственные показатели физического развития, занесите данные в таблицу и составьте свой антропометрический профиль.

Показатель ФР	измеренный	стандартный	Сигмальное отклонение

Длина тела, см		174,5	6,5
масса тела, кг		64	8,7
окружность грудной клетки, см		70	6,0
ЖЕЛ, мл		3912	660
мышечная сила правой кисти, кг		48,6	11

### Методические указания по выполнению практической работы

Для выполнения работы использовать материалы лекций №№1 и 2. Знать методы работы с измерительным инструментарием для определения антропометрических показателей.

### Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	Работа выполнена без ошибок в соответствии с правилами расчета, выводы развернутые, обоснованные
«хорошо»	Работа выполнена практически без ошибок, выводы верны. Но без развернутого обоснования
«удовлетворительно»	Работа выполнена, есть ошибки в расчетах, выводы без развернутого обоснования
«неудовлетворительно»	Работа выполнена с грубыми ошибками или не выполнена

**Тема 2.2.: Гигиенические требования к спортивным сооружениям различного назначения.**

**Задание:** Провести обследование спортивного зала на территории университета и дать заключение о соответствии гигиеническим требованиям.

### Протокол

#### обследования состояния школьного спортивного зала

1. Адрес объекта \_\_\_\_\_

2. Вид объекта \_\_\_\_\_

3. Характер строения, расположение \_\_\_\_\_

4. Основные показатели санитарно-гигиенического состояния объекта

№п/п	Показатель	Фактические данные	Соответствие нормам

1	Площадь (кв.м)		
2	Ориентация окон		
3	Световой коэффициент		
4	Коэффициент естественной освещенности		
5	Уровень освещения при смешанном освещении		
6	Вид вентиляции, режим проветривания		
7	Вид отопления		
8	Температура воздуха		
9	Влажность воздуха		
10	Уровень шума		
11	Влажная уборка		
12	Наличие защитных ограждений для окон и выступающих элементов		
13	Состояние раздвижных дверей		
14	Наличие и состояние душевых		

15	Наличие и состояние туалетов		
16	Содержание спортивного инвентаря		
17	Наличие аптечки первой помощи		

Заключение: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### Методические указания по выполнению практической работы

При комплексной оценке состояния физкультурного зала проводится экспертиза состояния зала в целом (площадь, остекление, ориентация окон, цвет стен, качество пола, наличие и состояние вспомогательных помещений), сведения заносятся в протокол и дается общее заключение о пригодности спортивного объекта для занятий.

### Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	Работа выполнена без ошибок в соответствии с правилами расчета, выводы развернутые, обоснованные
«хорошо»	Работа выполнена практически без ошибок, выводы верны. Но без развернутого обоснования
«удовлетворительно»	Работа выполнена, есть ошибки в расчетах, выводы без развернутого обоснования
«неудовлетворительно»	Работа выполнена с грубыми ошибками или не выполнена

### Тема 3.4. Гигиенические аспекты организации питания при систематических занятиях физической культурой и спортом.

#### Задание:

Составьте примерное суточное меню и режим питания для спортсменов-биатлонистов по следующим данным:

Задача 1. Пол — мужской, длина тела — 181см, масса тела — 73,8кг, средние энергозатраты в день с двумя тренировками 5500ккал

Задача 2. Пол — женский, длина тела — 163.4. масса тела — 58.1кг, средние энергозатраты с тремя тренировками 4500ккал

Рекомендации к выполнению работы:

Калорийность готовых блюд можно найти на сайтах <https://www.tablicakalorijnosti.ru/tablitسا-produktov>

[https://health-diet.ru/base\\_of\\_meals/](https://health-diet.ru/base_of_meals/)

Нормы калорийности питания спортсменов зависят от вида спорта.

Вид спорта	Нормы калорийности (ккал/кг веса)
Гимнастика, акробатика, фехтование, регби, хоккей на траве, волейбол, прыжки в воду, конный спорт, туризм, стрелковый спорт, спринт, прыжки	60-65
Легкая атлетика (метания), водное поло, бокс, баскетбол, хоккей, футбол, конькобежный спорт, лыжный спорт (короткие дистанции)	65-70
Бег на длинные дистанции, плавание, тяжелая атлетика, лыжные гонки, спортивная ходьба, все виды гребли, велосипедный спорт	70-75
Бег на сверхдлинные дистанции	75-85
Многодневные велосипедные гонки	82-90

Суточная потребность спортсмена

в белке - 2,0 — 3,0 г /кг массы тела(не менее 60% животного происхождения)

в жирах - 1,5 — 2,4 г/кг, из них 75-80% животного происхождения (сливочное масло, сметана, сыр)

в углеводах — 9 — 10 г/кг массы тела

в воде - в зависимости от характера спортивной деятельности и температурных условий — от 2-3л до 5-6 л в сутки

### Распределение суточного рациона

*При двухразовых тренировках:*

Первый завтрак — 5%,

второй завтрак (после тренировки) — 25%,

обед — 35%, вечерняя тренировка

полдник — 5%,

ужин — 30%

*При трехразовых тренировках:*

Первый завтрак — 15% - утренняя тренировка

Второй завтрак — 25% - дневная тренировка

Обед — 30%

Полдник — 5% - вечерняя тренировка

Ужин — 25%

### Критерии оценки:

оценка	показатели
«отлично»	Работа выполнена без ошибок в соответствии с правилами расчета, выводы развернутые, обоснованные

«хорошо»	Работа выполнена практически без ошибок, выводы верны. Но без развернутого обоснования
«удовлетворительно»	Работа выполнена, есть ошибки в расчетах, выводы без развернутого обоснования
«неудовлетворительно»	Работа выполнена с грубыми ошибками или не выполнена

### КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ (КР)

**Тема 1.2.: Современный взгляд на здоровье человека. Критерии его оценки. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека.**

**Цель работы:** на основании данных о состоянии здоровья ребенка освоить методику определения группы здоровья и группы для занятий физической культурой.

Оцените состояние здоровья ребенка и определить для него соответствующую группу здоровья и группу для занятий физической культурой.

задача 1.

У ребенка 8 лет, физическое и нервно-психическое развитие соответствует возрасту. За последний год перенес одно острое респираторное заболевание. При проведении функциональных проб кардиореспираторной системы функциональное состояние определено как удовлетворительное. Хроническая патология отсутствует.

задача 2.

Подросток 11 лет страдает ожирением, за последний год перенес гнойную ангину и 3 острых респираторных заболевания. При проведении ортопробы отмечаются признаки истощения функциональных резервов. Имеет место аномалия развития правой почки, хронический пиелонефрит, который обострялся в течение года дважды.

задача 3.

Ребенок 10 лет имеет сколиоз I степени, уплощение обеих стоп. За последний год перенес два острых респираторных заболевания, после последнего длительно держалась субфебрильная температура, отмечался плохой аппетит и тревожный сон.

задача 4.

Ребенок 5 лет имеет астенический тип телосложения, страдает нейросенсорной тугоухостью III–IV степени, отмечается задержка в развитии речи, за последний год перенес двустороннее воспаление легких с последующим затяжным восстановительным периодом.

**Тема 3.1.: Гигиенические принципы организации занятий физической культурой и спортом**

**Задание:**

Постройте пульсовую кривую урока (по оси X – время, по оси Y – частота сердечных сокращений - ЧСС), оцените ее.

**Вариант 1.**

Продолжительность урока – 45 минут. Пульс избранного ребенка в покое – 75 уд\мин.

	Содержание	продолжительность	ЧСС (по одному ребенку) в конце упражнений
1	Построение, объяснение целей и задач урока	1' (в том числе - 20 сек двигательных действий, 40сек	80

		объяснения)	
2	Ходьба, бег, дыхательные упражнения	5'(в том числе - 280 сек двигательных действий, 20 сек объяснения)	130
3	ОРУ	8'(в том числе - 390 сек двигательных действий, 60сек объяснения, 30 сек простоя)	130
4	Лазание по гимнастической стенке	7'(в том числе - 250 сек двигательных действий, 90 сек объяснения, показа и вспомогательных действий, 80 сек простоя)	130
5	Прыжки на дальность с места	6'(в том числе - 300 сек двигательных действий, 30сек объяснения, показа, 30 сек простоя)	120
6	Прыжки на дальность с разбега	8'(в том числе - 200 сек двигательных действий, 220сек объяснения, показа и вспомогательных действий, 60 сек простоя)	140
7	Подвижная игра	5'(в том числе - 250 сек двигательных действий, 50сек объяснения)	160
8	Дыхательные упражнения	3'(в том числе - 140 сек двигательных действий, 40сек объяснения)	120
9	Подведение итогов, выставление оценок, домашнее задание	2' в том числе - 40 сек двигательных действий, 50сек объяснения, 30 сек простоя)	100

Моторная плотность =  $\frac{t_{\text{фу}}}{t_{\text{общ}}} \times 100\% =$

Общая плотность =  $\frac{t_{\text{ад}}}{t_{\text{общ}}} \times 100\% =$

Выводы:

---

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«отлично»	<b>Работа выполнена без ошибок, в срок, полученные результаты полно обоснованы в выводах</b>
«хорошо»	<b>При выполнении работы допущено не более 2 ошибок. Выводы верные, но не развернутые.</b>
«удовлетворительно»	<b>Допущено более 2 ошибок при выполнении работы, имеются ошибки в выводах.</b>
«неудовлетворительно»	<b>Работа выполнена с ошибками, указывающими на незнание материала, неверные выводы или отсутствуют.</b>