

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

**Факультет физической культуры
Кафедра теории и методики физической культуры
и безопасности жизнедеятельности**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Гигиенические основы физкультурно-
спортивной деятельности
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчик:
Федотова Г. Г., д-р биол. наук, профессор

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от
25.04.2017 года

Зав. кафедрой _____ Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 27.08.2019 года

Зав. кафедрой _____ Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой _____ Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у обучающихся знаний и умений об основополагающих вопросах гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности для поддержания безопасных условий жизнедеятельности, навыков комплексного применения гигиенических требований при организации физкультурно-спортивных мероприятий для ведения здорового образа жизни.

Задачи дисциплины:

- формировать способность планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических, биохимических, биомеханических, психологических особенности физкультурно-спортивной деятельности;
- формировать способность осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установки на ведение здорового образа жизни;
- формировать способность организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.
- формирование способности соблюдать требования безопасности, санитарные и гигиенические правила и нормы, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- освоение знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ОД.10 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 6 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знание основ теории и методики физической культуры и спорта, безопасности жизнедеятельности.

Изучению дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» предшествует освоение дисциплин (практик):

Теория и методика физической культуры и спорта;

Безопасность жизнедеятельности;

Основы антидопингового обеспечения.

Освоение дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Лечебная физическая культура и массаж;

Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта;

Питание спортсменов в процессе тренировки.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой

работоспособности;

- учебно-методическая и нормативная документация.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-1. Способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста		
ОПК-1	способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	знать: - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека; - анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности; - характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста; уметь: - анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста; владеть: - навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.
ОПК-7. Способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь		
ОПК-7	способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	знать: - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; уметь: - проводить инструктаж по технике безопасности; - в процессе профессиональной деятельности соблюдать требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм; - проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь; владеть: - умениями обеспечивать в процессе профессиональной

	деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм; - навыками обеспечения профилактики травматизма в процессе профессиональной деятельности; - приемами оказывать первую доврачебную помощь.
--	--

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

ПК-8. Способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта		
тренерская деятельность		
ПК-8	способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта	знать: - медико-биологические методы контроля за состоянием занимающихся, при построении тренировки в избранном виде спорта; уметь: - использовать информацию медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий; владеть: - знаниями проведения медико-биологических методов контроля при построении тренировки в избранном виде спорта.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Шестой семестр
Контактная работа (всего)	68	68
Лекции	34	34
Практические	34	34
Самостоятельная работа (всего)	36	36
Виды промежуточной аттестации	40	40
Экзамен	40	40
Общая трудоемкость часы	144	144
Общая трудоемкость зачетные единицы	4	4

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Роль и место гигиены в физкультурной и спортивной практике:

Введение. Гигиена в аспекте физкультурно-спортивной деятельности. Гигиена воздушной среды. Гигиена воды и почвы. Закаливание в физкультурно-спортивной практике. Личная гигиена спортсмена. Гигиеническая адекватность питания спортсменов. Особенности питания юных спортсменов. Гигиенические особенности физического воспитания школьников.

Модуль 2. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов:

Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Гигиенические аспекты физкультурно-спортивных сооружений. Гигиена тренировочного процесса и соревнований. Система гигиенических факторов и оздоровительно-восстановительных средств, дополняющих тренировочный процесс и соревнования. Спортивная подготовка в сложных

климатических условиях. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов на учебно-тренировочном сборе. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве по месту жительства.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (34 ч.)

Модуль 1. Роль и место гигиены в физкультурной и спортивной практике (16 ч.)

Тема 1. Введение. Гигиена в аспекте физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)

Гигиена как отрасль профилактической медицины, ее задачи. Социальное значение гигиенических мероприятий в физкультурно-спортивной деятельности. Методы исследования, применяемые в гигиене (общие гигиенические и специальные). История развития гигиены. Предмет изучения гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П. Ф. Лесгафт, В. А. Волжинский, В. В. Гориневский, А. А. Минх и др.). Значение и роль гигиены в современной системе физкультурно-спортивной деятельности, в деятельности учителя физической культуры, тренера. Основные направления развития научных исследований в области гигиены для физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 2. Гигиена воздушной среды (2 ч.)

Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Влияние температуры воздуха на организм человека и ее значение для занятий физическими упражнениями. Нормы температуры в жилых и спортивных помещениях. Влияние влажности воздуха на организм человека и ее значение для занятий физическими упражнениями. Нормы влажности для закрытых помещений. Скорость движения воздуха, способы определения, нормы для закрытых спортивных сооружений. Атмосферное давление как физическое свойство воздуха. Влияние на организм человека пониженного и повышенного атмосферного давления, значение для занятий физическими упражнениями. Влияние погодных и климатических условий на психофизиологические функции организма. Гигиенические основы акклиматизации (адаптации) физкультурников и спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.

Тема 3. Гигиена воды и почвы (2 ч.)

Физические, химические и бактериологические свойства питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Современные методы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов. Санитарно-гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Почва и ее гигиеническое значение для строительства спортивных сооружений и занятий физической культурой и спортом.

Тема 4. Закаливание в физкультурно-спортивной практике (2 ч.)

Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные методико-гигиенические принципы закаливания. Физиологический механизм закаливания. Закаливание воздухом. Гигиенические требования к методике закаливания холодом (воздухом). Закаливание водой. Гигиенические требования к методике закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в открытых водоемах). Закаливание солнцем. Гигиенические требования к закаливанию солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимнее купание). Особенности закаливания юных спортсменов. Гигиеническая характеристика искусственного ультрафиолетового облучения. Методика применения различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы). Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

Тема 5. Личная гигиена спортсмена (2 ч.)

Правила личной гигиены для укрепления здоровья и повышения спортивной

работоспособности. 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 спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Тема 6. Гигиеническая адекватность питания спортсменов (2 ч.)

Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Энерготраты человека: регулируемые и нерегулируемые. Белки в питании спортсменов (норма, источники). Жиры в питании спортсменов (норма, источники). Углеводы, их роль в организме (норма, пищевые источники). Значение резерва углеводов в мышцах для физической работоспособности. Минеральные вещества (макро- и микроэлементы), их значение в обмене веществ и питании спортсменов. Роль витаминов в питании спортсменов (норма, источники). Основные принципы построения питания спортсменов. Пищевые рационы физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде. Особенности питания спортсменов на дистанции. Питьевой режим спортсменов. Продукты повышенной пищевой и биологической ценности, их применение в спортивной практике. Весовой режим спортсмена. Спортивная диетология.

Тема 7. Особенности питания юных спортсменов (2 ч.)

Роль факторов питания в сохранении здоровья юных спортсменов. Основные положения организации рационального питания юных спортсменов. Особенности организации питания юных спортсменов в различные периоды спортивной подготовки. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные вещества в питании юных спортсменов. Организация питания юных спортсменов в условиях спортивных школ-интернатов и центров олимпийского резерва. Принципы лечебно-профилактического питания в детско-юношеском спорте.

Тема 8. Гигиенические особенности физического воспитания школьников (2 ч.)

Физиолого-гигиенические основы режима дня школьника. Особенности развития утомления и его профилактика. Физиолого-гигиенические основы режима дня детей. Гигиенические принципы нормирования учебного процесса в школе. Работоспособность, ее фазы и динамика. Гигиенические основы поддержания работоспособности школьников в период обучения. Медицинский контроль за учебно-воспитательным процессом в учреждениях для детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школьников. Физическое воспитание детей подготовительной и специальной медицинских групп. Физическая культура в школе как учебный предмет, его задачи. Гигиеническая характеристика и требования к уроку физической культуры в школе. Формы и организация физического воспитания школьников. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьников. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием школьников. Примерные сроки освобождения учащихся от занятий физкультурой. Возраст зачисления учащихся в спортивные школы по этапам подготовки. Двигательная активность школьников, ее гигиеническая норма. Гипокинезия и гиподинамия, их причины. Классификация физических нагрузок школьников.

Модуль 2. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов (18 ч.)

Тема 9. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте (2 ч.)

Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление). Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая

гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, спортивные игры).

Тема 10. Гигиенические аспекты физкультурно-спортивных сооружений (2 ч.)

Типы спортивных сооружений. Расположение, ориентация, планировка. Микроклиматические условия спортивных помещений. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Воздушно-тепловой режим на спортивных объектах. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, синтетическим напольным покрытиям. Цветовое оформление спортивных сооружений. Шумовой фон на спортивных объектах. Профилактика шума. Гигиенические требования спортивным залам и искусственным бассейнам.

Тема 11. Гигиена тренировочного процесса и соревнований (2 ч.)

Гигиенические принципы планирования круглогодичного тренировочного процесса в различные периоды (подготовительный, соревновательный, переходный). Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок на тренировке (подготовительная, основная, заключительная части). Перенапряжение и перетренированность в спорте, симптомы, причины, профилактика. Гигиенические требования к организации и проведению соревнований.

Тема 12. Система гигиенических факторов и оздоровительно-восстановительных средств, дополняющих тренировочный процесс и соревнования (2 ч.)

Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур. Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань. Методика выполнения различных банных процедур в целях гигиены, закаливания, восстановления. Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиеническая характеристика и методика использования при занятиях физическими упражнениями и спортом ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. Гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановительные процессы и стимулирующих работоспособность. Комплексное использование дополнительных гигиенических средств восстановления.

Тема 13. Спортивная подготовка в сложных климатических условиях (2 ч.)

Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Основные положения гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в сложных условиях (жаркий и холодный климат, горные условия, временная адаптация). рациональное построение тренировочного процесса, суточный режим, особенности питания, одежда и обувь. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях, утоплении.

Тема 14. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов на учебно-тренировочном сборе (2 ч.)

Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов. Режим тренировок, учебы и отдыха, суточный режим, питание и питьевой режим. Закаливание.

Тема 15. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта (2 ч.)

Гигиеническая характеристика основных видов спорта: легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики, спортивной борьбы, бокса, тяжелой атлетики, конькобежного спорта, лыжного спорта. Особенности распорядка дня и личной гигиены. Одежда и обувь для занятий. Гигиенические требования к проведению тренировок и соревнований. Питание и питьевой режим, весовой режим, требования к снаряжению, гигиенические средства повышения работоспособности и восстановления, закаливание, гигиенические требования к микроклиматическим условиям и местам занятий. Профилактика травм.

Тема 16. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта (2 ч.)

Гигиеническая характеристика популярных видов спорта: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, аэробика и фитнес-гимнастика, бодибилдинг и армрестлинг, восточные единоборства. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, 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. Экоспорт. Гигиеническая характеристика и обеспечение.

Тема 17. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве по месту жительства (2 ч.)

Гигиенические требования к местам проведения производственной гимнастики. Гигиенические требования к организации и проведению восстановления после работы. Гигиеническая характеристика основных форм физкультурно-оздоровительных средств для восстановления после работы (восстановительная гимнастика, упражнения на тренажерах, спортивные игры, гидропроцедуры, паровая и суховоздушная баня, восстановительное плавание, различные средства психологической разгрузки, психорегулирующая тренировка, аппаратный массаж и др.). Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся. Гигиеническая характеристика основных форм профессионально-прикладной физической подготовки с учетом профессиональных, половых и возрастных особенностей трудящихся. Гигиенические требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (34 ч.)

Модуль 1. Роль и место гигиены в физкультурной и спортивной практике (18 ч.)

Тема 1. Гигиена в системе физкультурно-спортивной деятельности как основа здорового образа жизни (2 ч.)

1. Значение и роль гигиены в современной системе физкультурно-спортивной деятельности.

2. Задачи и содержание гигиены в области физкультурно-спортивной деятельности. Методы исследований (общие гигиенические и специальные).

3. Основа профилактики – здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту.

4. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов.

5. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры населения.

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

Тема 2. Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом (2 ч.)

1. Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы.

2. Физические свойства воздуха. Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом.

3. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Определение направления и скорости движения воздуха при спортивных занятиях и соревнованиях. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом.

4. Гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления. Изменения атмосферного давления воздуха и погодные условия. Влияние повышенного и пониженного атмосферного давления воздуха на организм. Профилактика высотной (горной)

болезни. Приборы и методы измерения атмосферного давления воздуха.

5. Электрическое состояние воздушной среды. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Радиоактивность воздушной среды.

6. Химические свойства воздуха. Гигиеническое значение азота, кислорода и углекислоты (двуокси углерода).

7. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.

8. Гигиеническая оценка бактериальных загрязнений воздуха и их эпидемиологическое значение. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях.

9. Погода, климат, акклиматизация. Гигиеническая характеристика влияния погодных условий на психофизиологические функции организма. Климатические пояса РФ.

10. Акклиматизация как социально-биологический процесс. Гигиенические основы акклиматизации (адаптации) физкультурников и спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.

Тема 3. Гигиенические требования к условиям водной среды и почвы при занятиях физическими упражнениями и спортом (2 ч.)

1. Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды.

2. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение.

3. Гигиенические требования к источникам водоснабжения. Санитарно-гигиеническое обследование водоисточников.

4. Современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.

5. Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение. Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы спортивных сооружений.

Тема 4. Эффективность закаливающих процедур в процессе занятий физической культурой и спортом (2 ч.)

1. Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры.

2. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль).

3. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.

4. Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ, купание в открытых водоёмах).

5. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильно действующих водных процедур (растирание снегом, зимнее купание).

6. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиацией на организм.

7. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность.

8. Гигиеническая характеристика искусственного ультрафиолетового облучения. Методика применения различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы).

9. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

Тема 5. Личная гигиена и распорядок дня спортсмена (2 ч.)

1. Рациональный суточный режим и распорядок дня спортсмена.

2. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика

бессонницы.

3. Уход за телом. Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии.

4. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.

5. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании.

6. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях.

7. Отрицательное воздействие курения на спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением.

8. Отрицательное влияние алкогольных напитков на психофизиологические функции организма. Средства и меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкоголем.

Тема 6. Гигиеническая оценка суточного расхода энергии и суточного рациона студента, занимающегося физической культурой и спортом (2 ч.)

1. Основные задачи и принципы питания спортсменов. Понятие о рациональном и сбалансированном питании.

2. Энерготраты человека: регулируемые и нерегулируемые.

3. Белки, жиры, углеводы в рационе спортсмена и физическая работоспособность.

4. Витамины и минеральные вещества в питании занимающихся физической культурой и спортом.

5. Варианты пищевого рациона и режим питания спортсменов и их калорийность.

6. Особенности питания перед соревнованием (тренировкой).

7. Питание в ходе соревнований (тренировки).

8. Особенности питания спортсменов на дистанции.

9. Особенности питания спортсменов в восстановительном периоде, после соревнований (тренировки).

10. Характер и режим питания в зависимости от климатических условий.

11. Питьевой режим спортсменов.

12. Продукты повышенной пищевой и биологической ценности, их применение в спортивной практике.

13. Питание и коррекция массы тела в спорте.

Тема 7. Гигиенический аспект организации физкультурно-спортивной деятельности в школе (2 ч.)

1. Физическая культура в школе как учебный предмет, его задачи.

2. Формы и организация физического воспитания школьников.

3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьника (утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика до уроков, физкультурные минутки на уроках, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах, прогулки и экскурсии, закаливание).

4. Гигиенические требования к уроку физкультуры в школе.

5. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом в школе.

6. Классификация физических нагрузок школьников.

7. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием. Примерные сроки освобождения учащихся от занятий физкультурой.

8. Гигиеническое нормирование физических нагрузок школьников при занятиях физкультурой. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок.

9. Двигательная активность школьников, её гигиеническая норма. Гипокинезия и её причины.

Тема 8. Особенности питания юных спортсменов (2 ч.)

1. Общие принципы питания для юных спортсменов. Формула сбалансированного питания. Задачи спортивного питания.

2. Режимы питания и режимы тренировок юных спортсменов в разных видах спорта.

Основные требования к рациону питания в дни соревнований.

3. Белки и белковые продукты. Потребность в белках у юных спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

4. Углеводы. Гликемический индекс. Потребность в углеводах у юных спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

5. Липиды, их биологическая роль. Источники липидов. Потребность в липидах при занятиях спортом.

6. Биологические активные вещества – витамины и минеральные вещества. Роль воды в организме. Питьевой режим юного спортсмена.

7. Особенности рациона питания тренировочного периода для юных спортсменов.

8. Особенности рациона питания соревновательного периода для юных спортсменов.

9. Особенности рациона питания юных спортсменов

Тема 9. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте (2 ч.)

1. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы.

2. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление).

3. Нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.

4. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.).

Модуль 2. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов (16 ч.)

Тема 10. Гигиенические аспекты физкультурно-спортивных сооружений (2 ч.)

1. Типы спортивных сооружений. Расположение, ориентация, планировка.

2. Микро-климатические условия спортивных помещений.

3. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Воздушно-тепловой режим на спортивных объектах.

4. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений.

5. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, синтетическим напольным покрытиям.

6. Цветовое оформление спортивных сооружений.

7. Шумовой фон на спортивных объектах. Профилактика шума.

8. Гигиенические требования спортивным залам и искусственным бассейнам.

Тема 11. Гигиена тренировочного процесса и соревнований в отдельных видах физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)

1. Гигиенические принципы планирования круглогодичного тренировочного процесса в различные периоды (подготовительный, соревновательный, переходный).

2. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок на тренировке (подготовительная, основная, заключительная части).

3. Перенапряжение и перетренированность в спорте, симптомы, причины, профилактика.

4. Гигиенические требования к организации и проведению соревнований.

Тема 12. Система гигиенических факторов и оздоровительно-восстановительных средств, дополняющих тренировочный процесс и соревнования (2 ч.)

1. Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы.

2. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур (душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание).

3. Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань. Методика выполнения различных банных процедур в целях гигиены, закаливания, восстановления.

Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Гигиеническая характеристика и методика использования при занятиях физическими упражнениями и спортом ультрафиолетовых облучений и аэроионизации.

5. Гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановительные процессы и стимулирующих работоспособность.

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

Тема 13. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температур, горных условиях, в условиях временной адаптации (2 ч.)

1. Факторы, вызывающие перенапряжение и перетренированность в спорте. Причины их возникновения.

2. Гигиенические мероприятия при организации учебно-тренировочного сбора.

3. Гигиенические мероприятия при тренировке в условиях высокой температуры.

4. Гигиенические мероприятия при тренировке в условиях низкой температуры.

5. Гигиенические мероприятия при тренировке в горных условиях.

6. Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридианными перелётами спортсменов).

Тема 14. Гигиеническое обеспечение учебно-тренировочного сбора и особенности подготовки юных спортсменов (2 ч.)

1. Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов.

2. Группы учебно-тренировочного процесса и их комплектование (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования, группы высшего спортивного мастерства).

3. Построение учебно-тренировочных микроциклов.

4. Гигиенические требования к оснащённости и рекомендации по организации учебно-тренировочных сборов для юных спортсменов.

5. Формы организации и методика проведения занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки юных спортсменов.

6. Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов: особенности режима дня, личная гигиена, питание, закаливание (на примере избранного вида спорта).

Тема 15. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта (2 ч.)

1. Популярные виды спорта: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, аэробика и фитнес-гимнастика, бодибилдинг и армрестлинг, восточные единоборства.

2. Гигиеническая характеристика популярных видов спорта.

3. Гигиеническое обеспечение при организации занятий популярными видами спорта.

4. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм.

Тема 16. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в избранном виде спорта (2 ч.)

1. Избранные виды спорта: легкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика, спортивная борьба, бокс, тяжелая атлетика, конькобежный спорт, лыжный спорт.

2. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта: особенности распорядка дня и личной гигиены, одежда и обувь для занятий, питание и питьевой режим, весовой режим, закаливание, гигиенические требования к микроклиматическим условиям и местам занятий.

3. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов: гигиенические требования к проведению тренировок и соревнований, требования к снаряжению, гигиенические средства повышения работоспособности и восстановления, профилактика травм (на примере избранного вида спорта).

Тема 17. Гигиеническая характеристика основных форм производственной

физической культуры и форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства населения (2 ч.)

1. Гигиенические требования к местам проведения производственной гимнастики.
2. Гигиеническая характеристика основных форм физкультурно-оздоровительных средств для восстановления после работы (восстановительная гимнастика, упражнения на тренажерах, спортивные игры, гидропроцедуры, паровая и суховоздушная баня, восстановительное плавание, различные средства психологической разгрузки, психорегулирующая тренировка, аппаратный массаж и др.).
3. Гигиенические требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства.
4. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства.
5. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Шестой семестр (36 ч.)

Модуль 1. Роль и место гигиены в физкультурной и спортивной практике (18 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовить доклад на тему «Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры населения».
 2. Подготовить информационное сообщение на тему «Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту».
 3. Подготовить письменный конспект вопроса «Приборы, применяемые для измерения температуры, влажности, атмосферного давления, скорости движения воздуха. Устройство и правила пользования».
 4. Подготовить письменный конспект следующих вопросов: 1) Электрическое состояние воздушной среды. 2) Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. 3) Радиоактивность воздушной среды.
 5. Подготовить реферат на тему «Минеральный состав воды и его физиологическое значение».
 6. Подготовить доклад на тему «Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение».
 7. Подготовить доклад на тему «Применение закаливающих процедур в спортивной практике».
 8. Подготовить реферат на тему «Социальное и биологическое значение вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) для спортсменов».
 9. Подготовит доклад на тему «Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день».
 10. Подготовить информационное сообщение по вопросу «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».
 11. Подготовить доклад на тему «Принципы составления и использования рационов и меню для юного спортсмена с учетом задач периода тренировок и соревнований».
 12. Подготовить информационное сообщение по проблеме «Дополнительное специализированное питание спортсменов и его содержание».
 13. Подготовить доклад на тему «Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками».
- Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе
Контрольная работа №1

Вариант 1

1. Перечислить и кратко охарактеризовать теоретические положения комплексного применения гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.
2. Определить основные аспекты личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.

Вариант 2

1. Раскрыть основные гигиенические положения суточного режима для занимающихся физической культурой и спортом.
2. Перечислить и охарактеризовать основные принципы закаливания. Описать механизм оздоравливающего действия закаливающих процедур на различные системы организма спортсмена.

Модуль 2. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов (18 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовить доклад на тему: «Гигиена инвалидов-спортсменов».
2. Подготовить конспект вопроса «Нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста».
3. Подготовить реферат на тему «Гигиенические требования к воде плавательного бассейна».
4. Составить карту санитарного обследования: а) легкоатлетического манежа; б) плавательного бассейна. В карте указать нормативные показатели.
5. Подготовить доклад по вопросу «Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок в тренировочном цикле (микро-, мезо- и макроциклы в большом спорте)».
6. Подготовить информационное сообщение по вопросам: а) гигиенические рекомендации по ускорению восстановления работоспособности спортсменов; б) гигиенические мероприятия по предупреждению спортивного травматизма.
7. Подготовить доклад на тему «Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки».
8. Подготовить реферат на тему «Рациональное построение тренировочного процесса в сложных условиях».
9. Подготовить реферат на тему «Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов».
10. Подготовить реферативные доклады по теме «Гигиенические требования к занятиям в избранном виде спорта» (по выбору студента).
11. Подготовить реферативные доклады по теме «Гигиенические требования к занятиям популярными видами массовой физической культуры и спорта» (по выбору студента).
12. Подготовить доклад по теме «Совершенствование и развитие производственной гимнастики в режиме рабочего дня и трудовой недели».
13. Подготовить реферат по теме «Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения: состояние, проблемы, пути решения».

Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа №2

Вариант 1

1. При неправильном применении закаливающих упражнений может развиваться ряд осложнений, опасных для здоровья или даже для жизни человека. Обоснуйте данный аспект.
2. Охарактеризовать принцип периодизации тренировочного процесса. Составить схему его планирования и организации.

Вариант 2

1. Представить модель спортивной тренировки с обобщением гигиенической характеристики ее подготовительной, основной и заключительной частей.
2. Определить сущность и соотнести понятия: переутомление, перенапряжение и перетренированность в спорте. Назвать причины их возникновения, профилактические мероприятия.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-1	3 курс, Шестой семестр	Экзамен	Модуль 1: Роль и место гигиены в физкультурной и спортивной практике.
ОПК-7 ПК-8	3 курс, Шестой семестр	Экзамен	Модуль 2: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-1 формируется в процессе изучения дисциплин:

Анатомия человека, Биохимия человека, Влияние биологических ритмов на физическую работоспособность спортсмена, Выпускная квалификационная работа, Допинг-контроль в спорте, Лечебная физическая культура и массаж, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Основы возрастной кинезиологии, Педагогическое мастерство детского тренера, Психическая саморегуляция в спорте, Психологическое обеспечение подготовки спортсменов, Современные технологии оценки здоровья и функциональных показателей организма, Фармакология в спорте, Физиология спорта, Физиология человека, Физическая реабилитация в спортивной практике.

Компетенция ОПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Анатомия человека, Безопасность жизнедеятельности, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации.

Компетенция ПК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

История избранного вида спорта, История физической культуры и спорта, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Психология, Психология физической культуры и спорта, Спортивная медицина, Теория и методика избранного вида спорта, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной

области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Экзамен	
Повышенный	5 (отлично)	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Отлично	Студент обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала; проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала в ответе; ответил без ошибок и недочетов; сформулировал полный и правильный ответ.
Хорошо	Студент обнаружил полные знания учебно-программного материала; дал полный и правильный ответ с соблюдением логики изложения материала, но допустил в ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера; недостаточно четко и полно раскрыл ответ на вопрос.
Удовлетворительно	Студент показал неполные знания, допустил ошибки и неточности в ответе; продемонстрировал неумение логически выстроить материал ответа и сформулировать свою позицию по вопросам.
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допускает принципиальные ошибки в ответе; ответ носит несистематизированный, поверхностный характер и студент не понимает существа излагаемых им вопросов.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Роль и место гигиены в физкультурной и спортивной практике

ОПК-1 способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста

1. Рассмотреть и проанализировать гигиенические рекомендации по профилактике гнойничковых заболеваний кожи и грибковых заболеваний стоп у спортсменов.

2. Разработать гигиенические рекомендации к режиму питания спортсменов в период тренировок и соревнований, на дистанции, в восстановительном периоде.

3. Охарактеризовать основные элементы гигиенического обеспечения физического воспитания школьников.

4. Представить модель урока физической культуры в школе с учетом гигиенической характеристики его составных частей
5. Раскрыть методику распределения школьников на медицинские группы для участия в учебных и внеучебных занятиях физической культурой и спортом. Указать для каждой группы возможные допускаемые мероприятия.

Модуль 2: Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов

ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

1. Назвать и охарактеризовать гигиенические требования, предъявляемые к спортивному инвентарю и оборудованию.
2. Пояснить условия предотвращения травматизма при эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования.
3. Обосновать: а) признаки, причины и профилактику перенапряжения спортсменов; б) признаки, причины и профилактику перетренированности спортсменов. Провести различия данных патологических состояний.
4. Обобщить гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке.
5. Перечислить и охарактеризовать вспомогательные гигиенические средства, с помощью которых осуществляется нервно-психическое восстановление.

ПК-8 способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

1. Разработать рекомендации по применению восстановительных средств в подготовке спортсменов в зависимости от объема и интенсивности нагрузок.
2. Обобщить особенности применения гигиенических положений, норм и правил в современной системе физического воспитания.
3. Интерпретировать принципы рационального построения тренировочного процесса, суточного режима и особенностей питания в сложных климатических условиях.
4. Разработать форму и содержание дневника самоконтроля для тренирующегося спортсмена.
5. Составить план гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Шестой семестр (Экзамен, ОПК-1, ОПК-7, ПК-8)

1. Определить сущность и задачи общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта. Охарактеризовать социально-значимые проблемы и процессы гигиены физической культуры и спорта.
2. Представить структуру здорового образа жизни и его элементов. Назвать основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения.
3. Охарактеризовать и конкретизировать гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Определить гигиеническое значение температуры воздуха. Назвать приборы и методы определения температуры воздуха в спортивном помещении. Перечислить нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом.
5. Определить гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха при спортивных занятиях и соревнованиях. Назвать нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом.
6. Определить гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления. Охарактеризовать изменения атмосферного давления воздуха и погодные

условия.

7. Раскрыть влияние повышенного и пониженного атмосферного давления воздуха на организм. Охарактеризовать особенности профилактики высотной (горной) болезни.

8. Охарактеризовать химические свойства воздуха. Раскрыть гигиеническое значение азота, кислорода и углекислоты (двуокиси углерода). Дать гигиеническую оценку воздушной среды в спортивных сооружениях.

9. Дать гигиеническую характеристику механических примесей воздуха. Назвать и охарактеризовать способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.

10. Дать гигиеническую характеристику механических примесей воздуха. Назвать и охарактеризовать способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.

11. Дать гигиеническую оценку бактериального загрязнения воздуха и его эпидемиологическое значение. Обобщить способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха на спортивных объектах.

12. Определить сущность и соотнести понятия: погода, климат, акклиматизация. Раскрыть особенности влияния погодных условий на психофизиологические функции организма спортсмена. Назвать климатические пояса РФ.

13. Рассмотреть явление акклиматизации как социально-биологический процесс. Охарактеризовать гигиенические основы акклиматизации (адаптации) физкультурников и спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.

14. Рассмотреть и проанализировать физические, химические и бактериологические свойства питьевой воды.

15. Охарактеризовать гигиенические требования к питьевой воде. Назвать показатели бактериальной загрязненности воды.

16. Охарактеризовать современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов.

17. Дать гигиеническую характеристику почвы и рассмотреть ее эпидемиологическое значение. Назвать основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы при выборе места под строительство спортивных сооружений.

18. Определить сущность процесса закаливания и соотнести понятия: специфический и неспецифический эффект закаливания. Охарактеризовать общие и местные закаливающие процедуры.

19. Назвать и охарактеризовать основные принципы закаливания.

20. Раскрыть суть закаливания воздухом. Обозначить гигиеническую характеристику воздушных ванн и методику их применения.

21. Раскрыть суть закаливания водой и воздействие на организм водных процедур. Обозначить гигиеническую характеристику и методику применения различных водных процедур.

22. Охарактеризовать методику применения сильнодействующих водных процедур: растирание снегом, зимнее купание.

23. Раскрыть суть закаливания солнцем. Обозначить гигиеническую характеристику воздействий солнечной радиации на организм. Проанализировать отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность.

24. Дать гигиеническую характеристику искусственного ультрафиолетового облучения. Представить методику применения различных источников ультрафиолетовой радиации: ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы.

25. Проанализировать особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

26. Определить значение правил личной гигиены для спортсменов. Охарактеризовать правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Раскрыть профилактику гнойничковых заболеваний и эпидермофитии.

27. Представить модель рационального суточного режима и распорядка дня спортсмена.

28. Определить значение сна для спортивной работоспособности. Раскрыть гигиенические требования ко сну и профилактику бессонницы.
29. Охарактеризовать социально-гигиенические аспекты вредных привычек: курения, алкоголизма, наркомании.
30. Рассмотреть и проанализировать гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви. Определить роль одежды, обуви, снаряжения в регуляции теплообмена и предупреждении травм и повреждений.
31. Охарактеризовать основные задачи и принципы питания спортсменов. Соотнести понятия: рациональное и сбалансированное питание; регулируемые и нерегулируемые энерготраты человека.
32. Определить значение и роль белков, жиров, углеводов в рационе спортсмена и физической работоспособности.
33. Определить значение и роль витаминов и минеральных веществ в питании занимающихся физической культурой и спортом.
34. Составить варианты пищевого рациона и режима питания спортсменов с учетом калорийности пищи.
35. Составить схему питания спортсменов: а) перед тренировкой; б) перед соревнованием.
36. Составить схему питания спортсменов: а) в ходе тренировки; б) в ходе соревнований.
37. Составить схему питания спортсменов в восстановительном периоде: а) после тренировок; б) после соревнований.
38. Охарактеризовать особенности питания спортсменов на дистанции.
39. Охарактеризовать режим питания спортсменов в зависимости от климатических условий.
40. Представить особенности питьевого режима спортсменов.
41. Назвать и охарактеризовать продукты повышенной пищевой и биологической ценности. Предложить схемы их применения в спортивной практике.
42. Обозначить специфику питания для коррекции массы тела в спорте.
43. Раскрыть особенности питания юных спортсменов. Интерпретировать влияние физических нагрузок на рост и половое созревание детей.
44. Представить модель урока физической культуры в школе как учебного предмета.
45. Раскрыть суть технологии личностно-ориентированного образования в области физического воспитания.
46. Охарактеризовать специфику педагогической речи учителя физической культуры в ситуации объяснения нового движения на спортивных снарядах.
47. Охарактеризовать систему общенаучных и специфических методов организации физического воспитания учащихся с позиции гигиены.
48. Рассмотреть и проанализировать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьника.
49. Охарактеризовать гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом в школе.
50. Физические нагрузки школьников. Обозначить теоретические характеристики, классификацию.
51. Определить сущность медико-педагогического контроля за физическим воспитанием. Назвать примерные сроки освобождения учащихся от занятий физкультурой.
52. Дать характеристику нормирования физических нагрузок школьников при занятиях физкультурой.
53. Определить сущность и соотнести понятия: двигательная активность школьников, гипокинезия, гиподинамия.
54. Охарактеризовать общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Назвать типы, особенности расположения и ориентации спортивных объектов.
55. Рассмотреть и проанализировать гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.

56. Дать характеристику естественного и искусственного освещения открытых и крытых спортивных сооружений. Назвать нормы освещенности спортивных залов.
57. Раскрыть гигиенические аспекты цветового оформления спортивных сооружений.
58. Определить гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям.
59. Охарактеризовать неблагоприятные факторы окружающей среды в спорте и средства профилактики.
60. Дать гигиеническую характеристику спортивного зала школы. Предложить и раскрыть специальные гигиенические требования к уроку физической культуры.
61. Составить схему планирования и организации тренировочного процесса. Охарактеризовать принцип периодизации (подготовительный, соревновательный и переходный периоды).
62. Представить модель спортивной тренировки с обобщением гигиенической характеристики ее подготовительной, основной и заключительной частей.
63. Определить сущность и соотнести понятия: перенапряжение и перетренированность в спорте. Назвать причины их возникновения.
64. Охарактеризовать гигиенические требования к организации и проведению соревнований.
65. Определить значение, роль и место гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств в физкультурно-спортивной деятельности.
66. Рассмотреть и проанализировать методику применения различных гидропроцедур: душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание.
67. Составить схему применения паровых и суховоздушных (сауна) бань. Охарактеризовать особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом.
68. Рассмотреть и проанализировать методику использования ультрафиолетовых облучений и аэроионизации при занятиях физическими упражнениями и спортом.
69. Охарактеризовать ландшафтные (географические) зоны, повышающие эффективность активного отдыха, ускоряющие восстановительные процессы и стимулирующие работоспособность.
70. Раскрыть суть современных технологий комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
71. Предложить гигиенические мероприятия при организации учебно-тренировочного сбора.
72. Предложить гигиенические мероприятия при тренировке в условиях высокой температуры.
73. Предложить гигиенические мероприятия при тренировке в условиях низкой температуры.
74. Предложить гигиенические мероприятия при тренировке в горных условиях.
75. Предложить гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридианными перелетами спортсменов).
76. Охарактеризовать основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др.
77. Составить схему и предложить научно-практические рекомендации гигиенического обеспечения подготовки в избранном виде спорта (по выбору).
78. Составить схему и предложить научно-практические рекомендации гигиенического обеспечения занятий популярными видами массовой физической культуры и спорта (по выбору).
79. Рассмотреть и обобщить гигиенические требования к проведению производственной гимнастики.
80. Обосновать гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями по месту жительства населения.

81. Составить меню на период тренировочных сборов спортсменов футболистов.

82. Пояснить, какие вопросы гигиенического обеспечения необходимо решить тренеру команды при проведении тренировочных сборов спортсменов в другом регионе.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: письменные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебник [Электронный ресурс] / Е. Е. Ачкасов, И. В. Быков, А. Н. Гансбургский и др. ; под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. – Режим доступа URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>

2. Гигиена физической культуры и спорта [Текст] : учеб. для студентов вузов / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 255 с.

3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. для студентов учреждений высш. образования / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 3-е изд., перераб. – М. : Академия, 2014. – 300 с.

4. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>

Дополнительная литература

1. Федотова, Г. Г. Физическое воспитание детей и подростков: гигиенический аспект [Текст] : учеб. пособие / Г. Г. Федотова, М. А. Гераськина, Г. В. Пожарова ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2016. – 140 с.

2. Федотова, Г. Г. Гигиена спорта и занятий физической культурой [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Г. Г. Федотова. – Саранск : Мордов. гос. пед. ин-т, 2011. – 973 Кб.

3. Флянку, И. П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений [Электронный ресурс] / И. П. Флянку, Н. В. Семенова, Ф. И. Разгонов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 96 с. : табл., ил. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

2. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

3. https://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html - Основы гигиены при занятиях физической культурой

4. <https://vuzlit.ru/sport/> - Гигиеническая физическая культура

5. <https://studopedia.su/> - Лекционные материалы для студентов

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к практическому занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRav BookOffice.WEB
4. 1С: Университет ПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

12.2 Перечень информационных справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, № 104.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе

(системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.)

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями