

**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**

**Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

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 № 8 от 19.03.2020 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 К.М.20 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 6 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знание теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности, основы антидопингового обеспечения.

Изучению дисциплины К.М.20 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.12 Теория и методика физической культуры;

К.М.19 Спортивная физиология;

К.М.5 Безопасность жизнедеятельности.

Освоение дисциплины К.М.20 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.05.ДВ.02.1 Питание спортсменов в процессе тренировки;

К.М.14 Профилактика применения допинга;

К.М.18 Спортивная медицина;

К.М.23 Спортивные сооружения.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», включает: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований)

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

| Компетенция в соответствии ФГОС ВО                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                            | Образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания                                                   | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами физического воспитания.</li> </ul>                                                                                                            |
| <b>ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОПК-6.1 Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                                 | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели, задачи и характер физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>                                                                                            |
| ОПК-6.2 Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей                                                                        | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание и проводить лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами проведения лекций и бесед с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.</li> </ul> |
| ОПК-6.3 Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни                                                                                                              | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы формирования мотивационно-ценностной ориентации и установки ведения здорового образа жизни;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методами формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установки ведения здорового образа жизни.</li> </ul>                                                               |
| <b>ПК-3. Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| <b>подготовки</b>                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>тренерская деятельность</b>                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| ПК-3.1 Знает основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте             | знать:<br>- основы организации здорового образа жизни;<br>уметь:<br>- организовывать здоровый образ жизни;<br>- применять методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте;<br>владеть:<br>- навыками организации здорового образа жизни и использования методов организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте.                                                                                                   |  |
| ПК-3.2 Владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки | знать:<br>- особенности организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;<br>уметь:<br>- организовать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;<br>владеть:<br>- навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. |  |

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Шестой семестр |
|--------------------------------------------|-------------|----------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>48</b>   | <b>48</b>      |
| Лекции                                     | 24          | 24             |
| Практические                               | 24          | 24             |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>22</b>   | <b>22</b>      |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       | <b>38</b>   | <b>38</b>      |
| Экзамен                                    | 38          | 38             |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>108</b>  | <b>108</b>     |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>3</b>    | <b>3</b>       |

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

##### Раздел 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной деятельности:

Предмет и задачи гигиенической науки в аспекте физической культуры и спорта. История становления и развития гигиены. Гигиена в системе физкультурно-спортивной деятельности как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Эколого-гигиенические особенности факторов окружающей среды при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена как основа укрепления здоровья и повышения спортивной работоспособности. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом.

##### Раздел 2. Гигиеническое обеспечение в подготовке занимающихся физической культурой и спортом:

Закаливание в системе физкультурно-спортивной деятельности. Гигиеническая адекватность питания при физкультурно-спортивной деятельности. Гигиена тренировочного

процесса и соревнований. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве и по месту жительства. Гигиенические особенности физической культуры в среднем и пожилом возрасте.

## **5.2. Содержание дисциплины: Лекции (24 ч.)**

### **Раздел 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной деятельности (12 ч.)**

Тема 1. Предмет и задачи гигиенической науки в аспекте физической культуры и спорта (2 ч.)

Гигиена как отрасль медицинской науки. Понятие о гигиене и санитарии. Роль гигиены в оздоровлении населения. Основы общей гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены. Гигиена физической культуры и спорта – наука об укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов и физкультурников. Значение и роль гигиены в системе физического воспитания. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта – целенаправленность и комплексное применение гигиенических средств в укреплении здоровья и повышения работоспособности.

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

Основополагающие гигиенические положения физкультурно-спортивной деятельности: общая характеристика. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности как наука, изучающая взаимодействие организма занимающихся физической культурой и спортом с внешней средой. Здоровый образ жизни и его элементы в системе физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 3. Эколого-гигиенические особенности факторов окружающей среды при занятиях физической культурой и спортом (2 ч.)

Основные определения и понятия гигиены окружающей среды. Воздействие человека на среду обитания. Воздействие окружающей среды на человека. Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды, водной среды и почвы при занятиях физической культурой и спортом. Погода, климат, акклиматизация. Гигиеническая характеристика влияния погодных условий на функции организма спортсменов. Акклиматизация (адаптация) как социально-биологический процесс в физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 4. Личная гигиена как основа укрепления здоровья и повышения спортивной работоспособности (2 ч.)

Сохранение и укрепление здоровья человека путем соблюдения норм и правил гигиены в повседневной жизни. Рациональный распорядок дня как оптимальное условие для деятельности и восстановления организма и повышения спортивной работоспособности. Вредные привычки – факторы риска заболеваний.

Тема 5. Гигиена спортивной одежды и обуви (2 ч.)

Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.). Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований. Уход за спортивной одеждой и обувью. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви.

Тема 6. Гигиенические требования к спортивным сооружениям (2 ч.)

Общие гигиенические основы спортивных сооружений. Типы, расположения и ориентации спортивных объектов. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Естественное и искусственное освещение открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиенические аспекты цветового оформления спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

### **Раздел 2. Гигиеническое обеспечение в подготовке занимающихся физической**

## **культурой и спортом (12 ч.)**

Тема 7. Закаливание в системе физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)

Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Школы закаливания. Основные методико-гигиенические принципы закаливания. Физиологический механизм закаливания. Особенности закаливания юных спортсменов. Эффективность закаливающих процедур в процессе занятий физической культурой и спортом.

Тема 8. Гигиеническая адекватность питания при физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)

Основные задачи и принципы питания занимающихся физической культурой и спортом. Понятие о рациональном и сбалансированном питании. Белки, жиры, углеводы в рационе спортсмена и физическая работоспособность. Витамины и минеральные вещества в питании занимающихся физической культурой и спортом. Варианты пищевого рациона и режим питания спортсменов и их калорийность. Особенности питания перед соревнованием (тренировкой), в ходе соревнований (тренировки), на дистанции, в восстановительном периоде, после соревнований (тренировки). Характер и режим питания в зависимости от климатических условий. Питьевой режим спортсменов.

Тема 9. Гигиена тренировочного процесса и соревнований (2 ч.)

Гигиенические требования к планированию тренировочного процесса с учетом влияний различных внешних и внутренних факторов. Гигиенические требования к организации и проведению тренировки. Принцип периодизации (подготовительный, соревновательный и переходный периоды). Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.

Тема 10. Гигиенические средства восстановления и спортивной работоспособности (2 ч.)

Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Принципы комплексного использования дополнительных гигиенических средств восстановления. Гигиенические положения по применению гидропроцедур, бани, массажа, электро-световых процедур, электросна, кислорода в системе восстановления работоспособности спортсменов.

Тема 11. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта (2 ч.)

Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в отдельных видах спорта. Гигиеническое обеспечение в легкой атлетике и плавании. Гигиеническое обеспечение при занятиях спортивными играми и сложно координационными видами спорта. Гигиеническое обеспечение при занятиях единоборствами и тяжелой атлетикой. Гигиеническое обеспечение при занятиях зимними видами спорта.

Тема 12. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве по месту жительства (2 ч.)

Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культурой. Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.

## **5.3. Содержание дисциплины: Практические (24 ч.)**

### **Раздел 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной деятельности (12 ч.)**

Тема 1. История становления и развития гигиены (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Развитие гигиенических знаний в Древнем мире, в период феодализма, в период развития капитализма.

2. Развитие гигиены в России.

3. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, А. П. Доброславин, Ф. Ф. Эрисман, Б. В. Гриневский, В. А.

Волжинский, А. А. Минх и др.).

Тема 2. Задачи и социально-значимые направления гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Сущность и социально-значимые направления гигиены физкультурно-спортивной деятельности.
2. Основные направления оздоровительной физической культуры, их краткая характеристика.
3. Гигиенические принципы физической культуры и спорта, их краткая характеристика.
4. Сущность занятий популярными видами массовой физической культуры и спорта – оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Тема 3. Окружающая среда (воздух, вода, почва) и здоровье человека (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Методика определения физических качеств воздуха в помещении.
2. Электрическое состояние воздушной среды. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Радиоактивность воздушной среды.
3. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды.
4. Современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов.
5. Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение.
6. Гигиенические основы акклиматизации (адаптации) физкультурников и спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.

Тема 4. Основы личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Рациональный суточный режим и распорядок дня спортсмена.
2. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы.
3. Уход за телом. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии.

Тема 5. Требования к спортивной одежде и обуви (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Гигиенические требования, предъявляемые к спортивной одежде.
2. Гигиенические требования, предъявляемые к спортивной обуви.
3. Роль одежды и обуви в регуляции теплообмена и предупреждении травм и повреждений.
4. Спортивная экипировка.
5. Правила ухода за спортивной одеждой и обувью.

Тема 6. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Гигиеническая характеристика спортивных залов, комплексного спортивного сооружения, стадиона, лыжной базы, легкоатлетического манежа.
2. Предупредительный и текущий санитарный надзор за спортивными сооружениями.
3. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях.
4. Инструкции по технике безопасности. Обязанности учителя (тренера) по профилактике травматизма.
5. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.

**Раздел 2. Гигиеническое обеспечение в подготовке занимающихся физической культурой и спортом (12 ч.)**

Тема 7. Гигиенические основы закаливания (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Методика закаливания воздухом.
2. Методика закаливания водой.
3. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимнее купание).
4. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность.
5. Гигиеническая характеристика искусственного ультрафиолетового облучения. Методика применения различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые, люминесцентные эритемные лампы).

Тема 8. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Способы определения энергозатрат человека.
2. Определение основного обмена с использованием различных коэффициентов по таблицам Гарриса-Бенедикта для расчета нормальной величины основного обмена соответственно весу, росту, возрасту и полу.
3. Хронометражно-табличный метод расчета суточного расхода энергии студента-спортсмена.
4. Метод составления суточного рациона студента, занимающегося физической культурой и спортом.
5. Дополнительное питания спортсменов с целью повышения их работоспособности и восстановительных процессов во время тренировки и соревнований в зависимости от характера деятельности.

Тема 9. Гигиенические требования к планированию, организации, структуре тренировочного процесса (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Гигиеническая характеристика подготовительной, основной и заключительной части спортивной тренировки.
2. Факторы, вызывающие перенапряжение и перетренированность в спорте. Причины их возникновения.
3. Гигиенические мероприятия при организации учебно-тренировочного сбора.
4. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
5. Гигиенические требования к проведению соревнований.

Тема 10. Гигиенические и оздоровительно-восстановительные средства в различные периоды тренировочного цикла (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Классификация средств восстановления в зависимости от характера их воздействия.
2. Физические факторы, применяемые в спорте с целью улучшения восстановления и повышения работоспособности.
3. Подбор средств восстановления в зависимости от характера выполняемой работы и периода тренировочного процесса в избранном виде спорта: легкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика, лыжный спорт, спортивная борьба.

Тема 11. Разработка рекомендаций по гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов в отдельных видах спорта (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов как фактор, дополняющий и оптимизирующий эффект тренировки и соревнования.
2. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатических условиях.
3. Общий план разработки рекомендаций по гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов на основе общих положений в избранном виде спорта (по выбору): художественная и спортивная гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание, тяжелая



атлетика, борьба, бокс.

Тема 12. Гигиенические особенности физической культуры в среднем и пожилом возрасте (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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.).

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)**

### **6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы**

#### **Шестой семестр (22 ч.)**

#### **Раздел 1. Роль и место гигиены в физкультурно-спортивной деятельности (11 ч.)**

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

1. Назвать задачи и социально-значимые направления гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности. Охарактеризовать принципы гигиенического нормирования физических, химических и биологических факторов окружающей среды и перечислить виды гигиенических нормативов.
2. Оценить и скорректировать особенности своего образа жизни, определить пути и выбрать средства соответствия нормам здорового образа жизни.
3. Назвать и охарактеризовать факторы, являющиеся решающими в реализации задач оздоровительной направленности физического воспитания.
4. Проанализировать основные положения гигиены физкультурно-спортивной деятельности и раскрыть роль физической культуры в формировании здорового образа жизни занимающихся.
5. Охарактеризовать задачи физического воспитания в соответствии с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями занимающихся.
6. Изучив гигиенические требования к микроклимату, освещению, вентиляции, отоплению и других показателей спортивного сооружения составить схему санитарно-гигиенической оценки спортивного зала.
7. Основным требованием при эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования является травмобезопасность. Определить условия, необходимые для предотвращения травматизма.
8. При исследовании микроклимата спортивного зала в летнее время года установлено: температура воздуха – 24,5 °С; относительная влажность – 75 %; подвижность воздуха – 0,4 м/с. Дать комплексную оценку микроклимата, определить проявления неблагоприятного воздействия его на организм и меры профилактики.
9. Назвать приборы для определения физических качеств воздуха в спортивном помещении. Охарактеризовать нормы показателей атмосферного давления, температуры, влажности, скорости движения воздуха.
10. Назвать и охарактеризовать заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем, заболевания, передающиеся через воду.
11. Подготовить конспект на тему «Формирование здорового образа жизни на различных возрастных этапах».
12. Разработать план беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.

13. Разработать план мероприятий по формированию здорового образа жизни, предупреждению и профилактике вредных привычек для юных спортсменов.

14. Охарактеризовать сущность принципа оздоровительной направленности в физкультурно-спортивной деятельности.

15. Определить основные пути формирования здорового образа жизни для различного контингента населения.

16. Перечислить и кратко охарактеризовать теоретические положения комплексного применения гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

17. Раскрыть роль педагога-тренера по привитию навыков культуры здорового и безопасного поведения обучающихся в обществе.

18. Применяя метод педагогической ситуации, проанализируйте особенности режима проведения тренировочных занятий в течение дня и недели.

19. Рациональный распорядок дня обеспечивает правильное чередование труда и отдыха. Он способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности и восстановлению организма. Распорядок дня спортсмена строится так, чтобы различные виды деятельности выполнялись в строго определенное время; правильно чередовались труд, отдых и тренировочные занятия; сон был длительным и полноценным; питание регулярным. Учитывая общие положения личной гигиены, представить модель рационального суточного режима спортсмена и составить его примерный распорядка дня.

20. Составить схему проведения закаливающих процедур юного спортсмена: а) в весенне-летний период; б) в осенне-зимний сезон. Подобрать закаливающие процедуры, указав условия выполнения по температуре воздуха (°C), температуре воды (°C) и продолжительности (мин, сек, ч). Дать оценку эффективности закаливания воздухом, водой и солнцем по основным показателям и сделать вывод о правильном проведении закаливающих процедур.

21. Охарактеризовать противопоказания ко всем видам закаливания. Привести примеры неправильного применения закаливающих процедур, вызывающих осложнения, опасные для здоровья и жизни человека.

22. В соответствии с принципами рефлексивной деятельности проведите анализ закаливающего мероприятия с учетом гигиенических требований.

23. Учитывая общие положения личной гигиены, представить модель рационального суточного режима спортсмена и составить его примерный распорядка дня.

24. Раскрыть основы личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека.

25. Назвать и охарактеризовать основные антидопинговые мероприятия в спорте.

26. Оценить основные подходы комплексной оценки функциональной подготовленности и функционального состояния организма спортсменов с помощью медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля.

27. Охарактеризовать гигиенические рекомендации по профилактике гнойничковых заболеваний кожи, эпидермофитии и грибковых заболеваний стоп.

28. Назвать и охарактеризовать причины, вызванные употреблением недоброкачественной питьевой воды. Указать, для каких инфекционных заболеваний характерен водный путь передачи инфекции. Причиной развития, каких заболеваний может быть употребление воды с несоответствующим нормативам солевым составом.

29. Охарактеризовать условия, способствующие возникновению флюороза и эндемического зоба. Указать наличие, каких ионов обуславливает жесткость воды.

30. Объяснить эпидемиологическое значение почвы как фактора передачи возбудителей инфекционных заболеваний. Указать на гигиенические требования, предъявляемые к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.

31. Объяснить эпидемиологическое значение почвы как фактора передачи возбудителей инфекционных заболеваний. Указать на гигиенические требования, предъявляемые к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.

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. Раскрыть роль учителя (педагога) по привитию навыков культуры безопасного и ответственного поведения обучающихся в обществе.

### Вариант 2

1. Привести убедительные доказательства того, что употребление спортсменами алкоголя, наркотических веществ и курения являются важнейшими факторами риска многих заболеваний.
2. Раскрыть основные требования безопасности и санитарии к местам проведения занятий физической культурой и спортом.

### Вариант 3

1. Определить пути и условия приобщения взрослого населения к физкультурно-оздоровительным формам занятий.
2. Охарактеризовать гигиенические особенности совершенствования системы подготовки спортсменов, определяемые рядом условий и существенно влияющих на структурно-функциональную организацию тренировочного процесса.

## **Раздел 2. Гигиеническое обеспечение в подготовке занимающихся физической культурой и спортом (11 ч.)**

Вид СРС: \*Выполнение индивидуальных заданий

1. Спроектировать ситуацию, способную мотивировать детей школьного возраста, студенческую молодежь к физкультурно-спортивной деятельности.
  2. Подготовить конспект на тему «Осознанная направленность личности на занятия физической культурой и спортом как основополагающий элемент формирования физической культуры в современном обществе.
  3. Определить цели и задачи вовлечения детей, подростков и молодежи в активную физкультурную и спортивную деятельность.
  4. Проанализировать особенности режима проведения спортсменами тренировочных занятий в течение дня и недели.
  5. Определить значение дополнительного питания во время тренировки и соревнований в зависимости от характера физкультурно-спортивной деятельности.
  6. Охарактеризовать особенности построения питания спортсменов в период тренировок.
  7. Указать, что необходимо учитывать при составлении суточного рациона спортсмена при двухразовых тренировках в день.
  8. Дать краткую характеристику специализированным продуктам питания различной ориентации.
  9. Охарактеризовать специализированные продукты и их комбинации, которые необходимо использовать спортсменам в качестве дополнительного питания на различных этапах подготовки.
  10. Определить значение дополнительного питания во время тренировки и соревнований в зависимости от характера физкультурно-спортивной деятельности.
  11. Назвать и охарактеризовать традиционные и нетрадиционные теории о здоровом питании.
  12. Составить пищевой рацион спортсменов при четырехразовом и шестиразовом питании.
  13. Объяснить, почему не рекомендуется начинать тренировку с бега.
- Охарактеризовать энергетические траты спортсменов в зависимости от специализации (по группам).
14. Подготовить конспект на тему «Развитие мотивации к формированию здорового образа жизни обучающихся на уроках физической культуры».
  15. Разработать форму и содержание дневника самоконтроля для тренирующегося спортсмена.

16. Объяснить, в чем заключается принцип подбора гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности в зависимости от характера выполняемой работы в избранном виде спорта. Привести примеры.

17. На основе общих положений разработать план гигиенического обеспечения подготовки взрослых спортсменов на учебно-тренировочном сборе в условиях жаркого климата, в условиях холодного климата, в горных условиях (по выбору).

18. На основе общих положений разработать рекомендации по гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов в избранном виде спорта: художественная и спортивная гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание, тяжелая атлетика, борьба, бокс (по выбору).

19. Охарактеризовать особенности организации медико-биологического обеспечения спортивной тренировки.

20. Охарактеризовать особенности организации научно-методического обеспечения спортивной тренировки.

21. Охарактеризовать особенности организации антидопингового обеспечения спортивной тренировки.

22. Перечислить, какие регламентирующие гигиенические положения зафиксированы в правилах соревнований по различным видам спорта.

23. Охарактеризовать требования безопасности и санитарии к местам проведения занятий, спортивному инвентарю и оборудованию.

24. Охарактеризовать причины травматизма на учебно-тренировочном сборе.

25. Составить перечень мероприятий и видов деятельности при проведении профилактической работы по предупреждению травматизма в образовательной организации.

26. Несоблюдение гигиенических принципов, а также слишком частые тренировки и выступления на соревнованиях являются причиной возникновения патологических состояний. Назвать и охарактеризовать патологические состояния.

27. Раскрыть основные виды травм на занятиях по физической культуре и меры по их предотвращению.

28. Наиболее благоприятное время для проведения тренировочных занятий – середина или вторая половина дня. В другие часы они дают меньший тренировочный эффект. Дать пояснение, с чем это связано.

29. Назвать и охарактеризовать задачи гигиены спортивной тренировки по применению восстановительных средств.

30. Объяснить, в чем заключается принцип подбора гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности в зависимости от характера выполняемой работы в избранном виде спорта. Привести примеры.

Вид СРС: \*Подготовка к контрольной работе

Контрольная работа №2

Вариант 1

1. Проанализировать особенности режима проведения тренировочных занятий в течение дня и недели.

2. Назвать отличительные особенности условий проведения тренировок, питания, экипировки, режима дня, личной гигиены, средств повышения работоспособности и восстановления при занятиях зимними видами спорта.

Вариант 2

1. Назвать и охарактеризовать задачи гигиены спортивной тренировки по применению восстановительных средств.

2. Раскрыть особенности применения тренирующимися спортсменами гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности в зависимости от мощности выполняемой работы в избранном виде спорта в круглогодичном плане тренировки.

Вариант 3

1. Охарактеризовать особенности медико-биологического обеспечения спортсменов с учетом комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов.

2. Раскрыть меры по предотвращению допинга в спорте.

## 7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## 8. Оценочные средства

### 8.1. Компетенции и этапы формирования

| № п/п | Оценочные средства                               | Компетенции, этапы их формирования |
|-------|--------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1     | Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности | ОПК-6, ОПК-1.                      |
| 2     | Коммуникативный модуль                           | ОПК-6.                             |
| 3     | Психолого-педагогический модуль                  | ОПК-1, ОПК-6.                      |
| 4     | Предметно-методический модуль                    | ПК-3, ОПК-1, ОПК-6.                |
| 5     | Предметно-технологический модуль                 | ОПК-1.                             |

### 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

| Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 (не зачтено) ниже порогового                                                                                                                                                                                                       | 3 (зачтено) пороговый                                                                                                                                                                                              | 4 (зачтено) базовый                                                                                                                                                                                                            | 5 (зачтено) повышенный                                                                                                                                                                                      |
| ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |
| ОПК-1.1 Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания                                           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |
| Не знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания                                                | В целом успешно, но бессистемно знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания | В целом успешно, но с отдельными недочетами знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания | Способен в полном объеме знать общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания |
| ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни                                                |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |
| ОПК-6.1 Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |
| Не способен проектировать ситуации и события,                                                                                                                                                                                        | В целом успешно, но бессистемно проектирует                                                                                                                                                                        | В целом успешно, но с отдельными недочетами                                                                                                                                                                                    | Способен в полном объеме проектировать ситуации и события,                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности                                                                                         | ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности                                                                                      | проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности                                                                                      | формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                      |
| ОПК-6.2 Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей        |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |
| Не способен планировать содержание и проводить лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей | В целом успешно, но бессистемно планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей | В целом успешно, но с отдельными недочетами планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей | Способен в полном объеме планировать содержание и проводить лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей |
| ОПК-6.3 Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни                                              |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |
| Не способен развивать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни                                          | В целом успешно, но бессистемно развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни                                       | В целом успешно, но с отдельными недочетами развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни                                       | Способен в полном объеме развивать у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни                                          |
| ПК-3 Способен организовывать участие спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки              |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |
| ПК-3.1 Знает основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |
| Не способен знать основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте              | В целом успешно, но бессистемно знает основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и                                             | В целом успешно, но с отдельными недочетами знает основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-                                                            | Способен в полном объеме знать основы организации здорового образа жизни, методы организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового контроля в спорте              |

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                             | антидопингового<br>контроля в спорте                                                                                                                                                            | методического и<br>антидопингового<br>контроля в спорте                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                          |
| ПК-3.2 Владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки      |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |
| Не способен владеть навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки | В целом успешно, но бессистемно владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки | В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки | Способен в полном объеме владеть навыками организации участия спортсменов в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки |

| 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%                |

### 8.3. Вопросы промежуточной аттестации

#### Шестой семестр (Экзамен, ОПК-1.1, ОПК-6.1, ОПК-6.2, ОПК-6.3, ПК-3.1, ПК-3.2)

1. Дать краткую характеристику развития гигиены в России. Определить роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П. Ф. Лесгафт, А. П. Доброславин, Ф. Ф. Эрисман, Б. В. Гриневский, В. А. Волжинский, А. А. Минх и др.).

2. Охарактеризовать особенности гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности как науки об укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов и физкультурников.

3. Определить сущность и задачи гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Охарактеризовать ее социально-значимые направления.

4. Назвать и охарактеризовать основополагающие гигиенические положения физкультурно-спортивной деятельности.

5. Охарактеризовать категории образа жизни современного человека. Дать определение понятиям «здоровый образ жизни», «мотивация к здоровому образу жизни населения». Раскрыть мотивы, лежащие в основе формирования стиля здоровой жизни в аспекте физкультурно-спортивной деятельности.

6. Представить структуру здорового образа жизни и его составляющих. Назвать основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения. Охарактеризовать особенности формирования внутренней потребности быть здоровым.

7. Раскрыть эколого-гигиенические особенности факторов окружающей среды при

занятиях физической культурой и спортом.

8. Охарактеризовать и конкретизировать гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физической культурой и спортом.

9. Определить гигиеническое значение температуры воздуха. Назвать приборы и методы определения температуры воздуха в спортивном помещении. Перечислить нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом.

10. Определить гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Назвать нормы скорости движения воздуха в спортивном помещении.

11. Определить гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления. Охарактеризовать изменения атмосферного давления воздуха.

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

13. Определить сущность и соотнести понятия: погода, климат, акклиматизация. Охарактеризовать особенности влияния погодных и климатических условий на психофизиологические функции организма спортсмена.

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

15. Охарактеризовать гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физической культурой и спортом. Укажите, для каких инфекционных заболеваний характерен водный путь передачи инфекции; укажите, причиной развития каких заболеваний может быть употребление воды с несоответствующим нормативам солевым составом.

16. Охарактеризовать эпидемиологическое значение почвы. Назвать, какие заболевания передаются через почву и основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы при выборе места под строительство спортивных сооружений.

17. Определить основные аспекты личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.

18. Раскрыть основные гигиенические положения суточного режима для занимающихся физической культурой и спортом.

19. Охарактеризовать гнойничковые и грибковые заболевания кожи у спортсменов: причины, симптомы, профилактика. Определить роль личной гигиены в предупреждении заболеваний.

20. Раскрыть гигиенические требования к спортивной одежде с учетом специфики вида спорта для эффективной и безопасной тренировочно-соревновательной деятельности. Перечислить правила ухода за спортивной одеждой.

21. Раскрыть гигиенические требования к спортивной обуви с учетом специфики вида спорта для эффективной и безопасной тренировочно-соревновательной деятельности. Перечислить правила ухода за спортивной обувью.

22. Охарактеризовать особенности спортивной экипировки, обеспечивающей безопасность занимающихся физической культурой и спортом.

23. Перечислить и охарактеризовать гигиенические требования к спортивным сооружениям. Определить, какое значение имеет санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений.

24. Назвать приборы и охарактеризовать методы определения физических качеств воздуха в спортивном помещении.

25. Дать гигиеническую характеристику механических примесей бактериального загрязнения воздуха. Назвать и охарактеризовать способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физической культурой и спортом.

26. Охарактеризовать гигиенические требования безопасности, предъявляемые к спортивному инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям спортивного зала.

27. Раскрыть значение цветового оформления спортивных сооружений и охарактеризовать



особенности шумового фона на спортивных объектах.

28. Охарактеризовать систему обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях.

29. Раскрыть основные причины травматизма при занятиях физкультурой и спортом. Охарактеризовать содержание инструкций по технике безопасности и обязанности тренера, педагога по профилактике травматизма на спортивных объектах.

30. Определить сущность процесса закаливания и соотнести понятия: специфический и неспецифический эффект закаливания. Охарактеризовать особенности применения общих и местных закаливающих процедур.

31. Раскрыть основные гигиенические принципы закаливания. Описать механизм оздоравливающего действия закаливающих процедур на различные системы организма спортсмена.

32. Охарактеризовать роль закаливания в системе физкультурно-спортивной деятельности.

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

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

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

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

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

38. Соотнести понятия: рациональное и сбалансированное питание человека; регулируемые и нерегулируемые энерготраты человека. Охарактеризовать основные задачи и принципы питания для занимающихся физической культурой и спортом.

39. Охарактеризовать варианты пищевого рациона и режима питания спортсменов с учетом калорийности пищи.

40. Охарактеризовать особенности питания спортсменов: а) перед тренировкой/соревнованием; б) в ходе тренировки/соревнования; в) в восстановительном периоде: после тренировок/соревнований; г) на дистанции.

41. Назвать и охарактеризовать продукты повышенной пищевой и биологической ценности. Определить целесообразность их применения при физических нагрузках различной направленности.

42. Охарактеризовать принцип периодизации тренировочного процесса. Составить схему его планирования и организации.

43. Представить модель спортивной тренировки с обобщением гигиенической характеристики ее подготовительной, основной и заключительной частей.

44. Определить сущность и соотнести понятия: переутомление, перенапряжение и перетренированность в спорте. Назвать причины их возникновения, профилактические мероприятия.

45. Охарактеризовать гигиенические требования к организации и проведению соревнований.

46. Проанализировать особенности гигиенического обеспечения подготовки занимающихся физической культурой и спортом в сложных климатических условиях.

47. Охарактеризовать гигиенические требования при организации учебно-тренировочного процесса в условиях высокой температуры, в условиях низкой температуры, в горных условиях.

48. Определить значение, роль и место гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств в физкультурно-спортивной деятельности.

49. Охарактеризовать систему гигиенического обеспечения подготовки спортсменов как

фактора, дополняющего и оптимизирующего эффект тренировки и соревнования.

50. Охарактеризовать особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в художественной и спортивной гимнастике.

51. Охарактеризовать особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в легкой атлетике.

52. Охарактеризовать особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в лыжном спорте.

53. Охарактеризовать особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в спортивных играх.

54. Охарактеризовать особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в плавании.

55. Охарактеризовать особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в тяжелой атлетике, борьбе, боксе.

56. Охарактеризовать гигиенические требования к экипировке спортсменов в отдельных видах спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, плавание, лыжный спорт, тяжелая атлетика, борьба, бокс.

57. Охарактеризовать основные формы оздоровительной физической культуры на производстве.

58. Раскрыть основные гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.

59. Определить гигиенические требования к проведению различных форм занятий физической культурой и спортом по месту жительства.

60. Охарактеризовать основные формы занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.).

#### **8.4. 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: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

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.

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной письменной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов. Практические задания

При определении уровня достижений студентов при выполнении практического задания необходимо обращать особое внимание на следующее:

- задание выполнено правильно;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- умение работать с объектом задания 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;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность выполнения задания – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) выполнения – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература**

1. 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.

### **Дополнительная литература**

1. Ляпин, В. А. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>. – Текст : электронный.
2. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е. А. Багнетова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798>. – Текст : электронный.
3. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераськина [и др.] ; Мордов. гос. пед. ин-т. – Электрон. дан. (1,80 Мб). – Саранск, 2019. – 1 электрон. опт. диск.

## **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](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

### **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 экзамена.

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 практическом занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, 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 к экзамену;
- 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 информационно-справочных систем**

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

### **12.2 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, клавиатур.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Лаборатория анатомии, физиологии и гигиены человека № 3.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (компьютер, клавиатура, сетевой фильтр, проектор, крепление); интерактивная доска Elite.

Лабораторное оборудование: весы медицинские напольные РП-150МГ; прибор механический для измерения артериального давления МТ 10; прибор механический для измерения артериального давления МТ 20 3; спирометр.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов, № 101

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