

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Отделение физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯ-
ТЕЛЬНОСТИ

Кафедра спортивных дисциплин

Образовательная программа
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки

Физкультурное образование
Уровень высшего образования
бакалавриат

Форма обучения
Очная/заочная

Статус дисциплины: базовая

Махачкала, 2018

Рабочая программа дисциплины составлена в 2018 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», (уровень бакалавриата) от «07» августа 2014 г. № 935

Разработчик(и): Кафедра спортивных дисциплин, Саидов М.Б., к.б.н., доцент

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры от «05» июня 2018 г., протокол № 11

Зав. кафедрой А.Ш. Рустамов Рустамов А.Ш.

на заседании Методической комиссии отделения физической культуры и спорта от «13» июня 2018 г., протокол № 6

Председатель Н.Б. Новикова Новикова Н.Б.

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управ

лением « 30 » августа 2018г. А.Ш. Рустамов

Аннотация рабочей программы дисциплины

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» входит в базовую часть образовательной программы бакалавриата, по направлению 49.03.01 Физическая культура. Дисциплина реализуется на отделении физической культуры и спорта кафедрой спортивных дисциплин. Содержание дисциплины охватывает круг вопросов связанные с понятиями и предпосылками гигиенического мышления как основы профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Особенностью применения гигиенических средств в физической культуре и спорте являются: соблюдение личной гигиены, применение закаливающих процедур, выполнение требований к одежде и обуви физкультурника и спортсмена, к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Курс дает представление об основах рационального полноценного питания, гигиенических средствах восстановления и повышения работоспособности; особенностях гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола; особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Дисциплина нацелена на формирование общепрофессиональной компетенции – ОПК- 8. Преподавание дисциплины предусматривает проведение следующих видов учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля успеваемости в форме контрольных работ и тестов, и промежуточный контроль в форме зачета и экзамена. Объем дисциплины 8 зачетных единиц, в том числе 288 ч. в академических часах по видам учебных занятий.

Се- местр	Учебные занятия							Форма проме- жуточной атте- стации (зачет, дифференциро- ванный зачет, экзамен
	в том числе							
	Контактная работа обучающихся с преподавателем						СРС, в том числе экза- мен	
	Все го	из них						
Лек- ции		Лабора- торные занятия	Практи- ческие занятия	КСР	консультации			
5	144	36		36			72	зачёт
6	144	26		26			56	экзамен

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности. Основными задачами изучения дисциплины являются:

- получение знаний о санитарно-гигиенических основах деятельности в области физической культуры;
- овладение практическими навыками применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом;
- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» входит в базовую часть ОПОП бакалавриата по направлению 49.03.01 Физическая культура. Программный материал дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» тесно связан с естественнонаучным циклом дисциплин (математика, физика, биология с основами экологии и т.д.), дисциплинами гуманитарного, социально и экономического цикла (психология, педагогика и т.д.), а также с рядом общепрофессиональных дисциплин (анатомия человека, физиология человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, теория и методика физической культуры). Знание методологии, принципов, средств и методов гигиены и санитарии является принципиально важным условием эффективной деятельности будущего бакалавра физической культуры при реализации на практике оздоровительных, корригирующих, лечебно-восстановительных и профилактических мероприятий.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения
ОПК-8	способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8)	Знает: - правила организации судейства по базовым и избранным видам спорта; - психологические особенности спортсменов разных возрастных категорий; - гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта; - значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания; - основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышения

		гигиенической культуры питания населения. Умеет: - организовать и проводить соревнования по базовым видам спорта с учётом возрастных, физиологических и психологических особенностей спортсменов; - осуществлять судейство по базовым и избранным видам спорта, с учётом возрастных и психологических особенностей спортсменов. Владеет: - методиками организации и проведения спортивных соревнований по базовым и избранным видам спорта; - методикой осуществления судейства по различным видам соревновательной деятельности спортсменов.
--	--	--

4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 8 зачетных единиц, 288 академических часа.

4.2. Структура дисциплины.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Контроль самост. раб.		
	Модуль 1.								
1	Тема 1. Предмет и задачи гигиены. История возникновения гигиены	5	1-5	2	2			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
2	Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента			2	2			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума

3	Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры			2	2			3	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
4	Тема 4. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека			2	2			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
5	Тема 5. Гигиена воздушной среды			2	2			3	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
	<i>Итого по модулю 1:</i>			10	10			18	
	Модуль 2.								
1	Тема 1. Гигиена воды и почвы		5-10	2	2			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
2	Тема 2. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний			4	4			7	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
3	Тема 3. Гигиенические основы питания			4	4			7	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
	<i>Итого по модулю 2:</i>			10	10			18	
	Модуль 3.								
1	Тема 1. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся спортом и планирование самостоятельных занятий		10-15	2	2			5	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
2	Тема 2. Гигиенические основы закаливания			2	2			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
3	Тема 3. Личная гигиена спортсмена			2	2			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
4	Тема 4. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической подготовки			4	4			5	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума

	<i>Итого по модулю 3:</i>			10	10			18	
	Модуль 4.								
1	Тема 1. Обеспечение безопасности и профилактика спортивных травм на учебных занятиях физической культурой		1-3	2	2			5	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
2	Тема 2. Вредные привычки – разрушители здоровья			3	3			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
3	Тема 3. Врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой, спортом и туризмом			3	3			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
4	Тема 4. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок			2	2			5	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
	<i>Итого по модулю 4:</i>			10	10			18	
	Модуль 5.								
1	Тема 1. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях		3-6	2	2			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
2	Тема 2. Гигиеническое обеспечение занятий отдельных видов спорта			2	2			3	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
3	Тема 3. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой			2	2			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
4	Тема 4. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой			2	2			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
5	Тема 5. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми			2	2			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
	<i>Итого по модулю 5:</i>			10	10			19	
	Модуль 6.								
1	Тема 1. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием		6-9	2	2			5	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума

2	Тема 2. Методика оценки комплексного влияния метео-факторов на организм человека			2	2			5	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
3	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			2	2			5	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
4	Тема 4. Классификация современного спорта			2	2			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
	<i>Итого по модулю 6:</i>			8	8			19	
Модуль 7.									
1.	Тема 1. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий			2	2			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
2.	Тема 2. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой			2	2			4	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
3.	Тема 3. Гигиена детей и подростков			2	2			5	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
4.	Тема 4. Гигиена людей зрелого возраста			2	2			5	Устный, тестовый опрос, промежуточный контроль в виде коллоквиума
	<i>Итого по модулю 7:</i>			8	8			18	
	Подготовка к экзамену							36	
	ИТОГО:			62	62			164	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).

4.3.1. Содержание лекционных занятий по дисциплине

Модуль 1.

Тема 1. Предмет и задачи гигиены. История возникновения гигиены

Профилактика – основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена – основа профилактики. Задачи гигиены. Единство организма человека с окружающей средой. Социальное значение гигиенических мероприятий. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, фи-

зические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.). Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Санитарно-эпидемиологическая служба в РФ. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий. Особенности проведения профилактических мероприятий в условиях рыночных отношений, при страховой и платной медицине. Гигиена физической культуры и спорта – наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гриневский, В.А. Волжинский, А.А. Минх и др.). Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта – целенаправленное и комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента

Физическая культура как социальное явление. Основные положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура в профессионально-личностном совершенствовании студентов. Физическое воспитание в университете.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как биосистема. Некоторые понятия об анатомии человека. Физиологические и биохимические аспекты физической культуры студентов. Природные социально-экологические факторы и их воздействие на организм. Расход энергии при различных формах деятельности. Факторы поддержания здорового образа жизни.

Тема 4. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека

Понятие о здоровом образе жизни. ЗОЖ – основной управляемый элемент здорового образа жизни. Двигательная активность как фактор оптимизации функционального состояния организма и укрепления здоровья. Влияние двигательной активности на различные системы организма. Негативное влияние нерациональных спортивных нагрузок на здоровье. Влияние физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на психоэмоциональное состояние, когнитивные функции, формирование волевых качеств. Роль специалиста по физической культуре и спорту в формировании здорового образа жизни.

Тема 5. Гигиена воздушной среды

Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Физические свойства воздуха. Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение на-

правления и скорости воздуха. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение атмосферного давления. Профилактика высотной (горной) болезни. Приборы и методы измерения атмосферного давления воздуха. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Электрическое состояние воздушной среды. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Влияние различных ионов воздуха на организм. Применение источников искусственного ионизированного воздуха в целях укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Модуль 2.

Тема 1. Гигиена воды и почвы

Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Гигиенические требования к источникам водоснабжения. Современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение. Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы спортивных сооружений. Санитарный и радиологический контроль за почвой.

Тема 2. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний

Характеристика биологических факторов внешней среды. Патогенные микроорганизмы. Инфекционные заболевания и пути их распространения (эпидемии, пандемии, эндемии, спорадические заболевания). Эпидемический процесс и его звенья. Источник инфекции, механизмы передачи инфекции, восприимчивость к данному заболеванию населения. Влияние социальных и природных факторов на распространение эпидемического процесса. Восприимчивость и иммунитет. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Комплекс мероприятий по профилактике и борьбе с инфекционными и венерическими заболеваниями. Особенности профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы. СПИД – опасное инфекционное заболевание. Возбудитель и источники заболевания, пути распространения. Меры личной общественной профилактики.

Тема 3. Гигиенические основы питания

Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Доброкачественность пищи. Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом Контроль за калорийностью пищи. Пищевые вещества. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов. Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров. Вредные пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты. Продукты повышенной биологической

ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров. Вредные пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты. Режим питания и усвояемость пищи. Режим питания при различных видах деятельности и работе в различные смены (дневная, вечерняя, ночная). Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья, работоспособность, психофизиологические функции. Булимия и анорексия. Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Основные положения питания при профилактике и снижении избыточной массы тела: уменьшение количества и калорийности пищи, разгрузочные дни, многоразовое и регулярное питание, культура приема пищи, снижение аппетита. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов 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 восстановительный период.

Модуль 3.

Тема 1. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся спортом и планирование самостоятельных занятий

Мотивация студентов к занятиям физической культурой. Основные формы физического совершенствования студентов. Особенности самостоятельных занятий женщин. Учет индивидуальных особенностей, занимающихся и планирование самостоятельных занятий. Содержание и методика самостоятельных физических занятий студентов

Тема 2. Гигиенические основы закаливания

Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом в открытом воздухе. Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ и др.). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка местных водных процедур (полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе и др.). Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного об-

лучения на здоровье и работоспособность. Методика приема различных источников ультрафиолетовой радиации (ртутно- кварцевые, люминесцентные эритемные лампы). Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

Тема 3. Личная гигиена спортсмена

Значение соблюдения правил личной гигиены для повышения спортивной работоспособности. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста с учетом индивидуальных биоритмов, особенностей трудовой деятельности, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки. Сон и спортивная работоспособность. Гигиенические требования ко сну. Профилактика нарушений сна. Гигиенические правила ухода за телом. Профилактика гнойничковых инфекций и эпидермофитии. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви.

Тема 4. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической подготовки

Физическая подготовленность в избранном виде спорта. Вспомогательная подготовленность. Специальная физическая подготовленность. Техническая подготовленность в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность в избранном виде спорта. Психическая подготовленность в избранном виде спорта. Волевая подготовленность.

Модуль 4.

Тема 1. Обеспечение безопасности и профилактика спортивных травм на учебных занятиях физической культурой

Виды травм. Причины спортивного травматизма. Профилактика спортивного травматизма и заболеваний.

Тема 2. Вредные привычки – разрушители здоровья

Вредные привычки – курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков – разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях. Отрицательное влияние курения на различные психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты курения. Отрицательное воздействие курения на спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением. Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты злоупотребления алкоголем. Отрицательное воздействие спортивную работоспособность. Средства и меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкоголем. Отрицательное воздействие

наркотиков на психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты наркомании и токсикомании. Средства и методы профилактики и борьбы с наркоманией и токсикоманией.

Тема 3. Врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой, спортом и туризмом

Врачебный контроль за лицами, занимающимися физической культурой, спортом и туризмом. Меры безопасности на занятиях физической культурой. Медицинское обслуживание соревнований. Использование лекарственных средств для ускорения восстановления спортсменов, лечения и профилактики состояний перенапряжения различных систем организма.

Тема 4. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок

Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований. Оздоровительная направленность спортивной тренировки. Планирование тренировки с учетом влияния на спортсмена различных экологических факторов природы и социальной среды. Влияние различных биоритмов на работоспособность спортсмена (сезонные, недельные, суточные и др.). Создание оптимальных социально-гигиенических условий среды для спортсменов (родители, друзья, товарищи, спортивный и учебный коллективы и др.). Психогигиена. Гигиенические требования к выбору места проведения сбора, составлению суточного режима, бытовым условиям, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Модуль 5.

Тема 1. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях

Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Классификация физических нагрузок, действующих на организм школьников в процессе физического воспитания. Гигиеническая характеристика вводной, основной и заключительной части урока физического воспитания. Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры. Гигиеническая характеристика вводной, основной и заключительной части урока физического воспитания. Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.

Тема 2. Гигиеническое обеспечение занятий отдельных видов спорта

Спортивная борьба. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание борцов. Гигиенические требования к местам занятий борьбой. Профилактика травм. Бокс. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и защитные приспособления. Особенности питания. Гигиенические требования к местам занятий боксом. Профилактика травм. Тяжелая атлетика. Гигиеническая ха-

рактеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена. Особенности питания тяжелоатлетов. Гигиенические требования к местам занятий тяжелой атлетикой. Профилактика травм. Конькобежный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и месту проведения занятий, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм и обморожений. Лыжный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде, обуви. Особенности питания. Профилактика обморожений и травм.

Тема 3. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой

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

Тема 4. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой

Легкая атлетика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание легкоатлетов. Гигиенические требования к стадионам и легкоатлетическим манежам. Профилактика травм. Спортивные игры. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание спортсменов (игроков). Гигиенические требования к игровым залам и площадкам. Профилактика травм.

Тема 5. Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов

Основные виды спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Естественное и искусственное освещение. Основные гигиенические требования к воздушно –тепловому режиму в спортивных сооружениях. Естественная и искусственная вентиляция спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к открытым водоемам. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам. Гигиенические требования к физкультурно- оздоровительным сооружениям.

Модуль 6.

Тема 1. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием

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

Тема 2. Методика оценки комплексного влияния метеофакторов на организм человека

Понятие о «розе ветров». Методика построения розы ветров. Методы определения запыленности воздушной среды. Методика оценки комплексного влияния метеофакторов. Меры профилактики и оказания первой доврачебной помощи при перегревании и переохлаждении. Зона комфорта. Перегревание или переохлаждение.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

Тема 4. Классификация современного спорта

Классификация А. Б. Гандельсмана и К. М. Смирнова. Массовый спорт. Спортивные разряды и звания. Спортивные организации массового студенческого спорта. Спортивный клуб, функции. Гигиеническое, оздоровительное, спортивно-рекреативное (восстановительное, подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное) направления массового спорта. Сорт высших достижений.

Модуль 7.

Тема 1. Виды и методы контроля над эффективностью тренировочных занятий

Этапный, текущий и оперативный виды контроля. Педагогический, психологический и медико-биологический методы контроля. Зависимость видов контроля от особенностей вида спорта. Самоконтроль как система контроля над эффективностью спортивной подготовки. Оптимизация процесса спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности (физической, технической, тактической).

Тема 2. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой

Градации физических нагрузок по определенным физическим показателям, а именно: по ЧСС, потреблением кислорода, легочной вентиляцией и др. Дозировка интенсивности физических нагрузок в зависимости от максимальной скорости перемещения. Оценка интенсивности нагрузки, исходя из максимальных энергетических возможностей организма. Санитарно-гигиенические принципы правильности организации физического воспитания. Общие особенности возрастного развития физических качеств школьников. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата детей. Половые различия физиологической адаптации школьников к физическим нагрузкам. Методы изучения и оценки двигательной активности. Хронометраж. Шагометрия.

Тема 3. Гигиена детей и подростков

Гигиена детей и подростков как научная дисциплина. Физическое развитие детей и подростков. Биологический возраст. Методы оценки. Здоровье и факторы на него влияющие. Влияние условий жизни на рост и развитие детей и подростков. Основные возрастно-половые закономерности физического развития. Школьные формы. Патологии зрения. Близорукость. Профилактика. Осанка, нарушение осанки. Плоскостопие, пути коррекции. Психическое

здоровье, факторы его определения. Профилактика нервно-психических заболеваний. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе. Показатели индексов работоспособности. Фазы работоспособности. Умственное переутомление, причины. Методы определения умственной работоспособности. Гигиеническая оценка расписаний классных уроков, составление расписания. Профилактика переутомления.

Тема 4. Гигиена людей зрелого возраста

Гигиена людей зрелого возраста. Биологический возраст. Профилактика заболеваний на производстве, формы физической культуры. Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности лиц пожилого возраста. Гигиена людей зрелого возраста. Гигиенические требования к организации занятий различными видами физкультурной деятельности к лицам пожилого возраста.

5. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 – «Физическая культура», реализация компетентностного подхода дисциплина предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-консультация, проблемная лекция, лекция-визуализация,) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями научных организаций Республики и мастер-классы экспертов-врачей. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах по данной дисциплине составляет не менее 16 часов аудиторных занятий.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студента над глубоким освоением фактического материала организуется в процессе выполнения практических заданий, подготовки к занятиям, по текущему, промежуточному и итоговому контролю знаний. Пропущенные лекции отрабатываются в форме составления реферата по пропущенной теме. Задания по самостоятельной работе разнообразны:

- оформление рабочей тетради с соответствующими методическими указаниями к работе, результатами работы и выводами по сделанной работе;
- обработка учебного материала по учебникам и лекциям, текущему, промежуточному и итоговому контролю знаний по модульно-рейтинговой системе;
- поиск и обзор публикаций и электронных источников информации при подготовке к занятиям, написании рефератов;
- работа с тестами и контрольными вопросами при самоподготовке;
- обработка и анализ статистических и фактических материалов, составление выводов на основе проведенного анализа. Результаты самостоятельной рабо-

ты контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (экзамен). При этом проводятся тестирование, экспресс-опрос на практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных контрольных работ.

6.1. Примерный перечень заданий для самостоятельной работы студентов

1. Определять уровень физического развития с помощью метода индексов и метода стандартов.
2. Определять качество воды органолептическим методом и жесткость методом титрования.
3. Определять уровень умственной работоспособности.
4. Изучить все виды закаливания организма человека.
5. Научиться определять энергозатраты организма человека.
6. Составлять рацион питания (на день, неделю и т.д.) с учетом гигиенических требований и индивидуальных особенностей спортсмена-студента.
7. Составлять рацион питания для спортсменов с учетом вида спорта, пола, а так же климатических условий.
8. Определить правильность осанки.
9. Определить поперечный и продольный свод стопы доступными методами.
10. Теоретически выбрать территорию с учетом известных гигиенических норм для построения открытого и закрытого спортивного комплекса.
11. Рассчитать освещенность (естественную и искусственную), влажность и температуру воздуха, ориентацию окон, выбрать вид отопления, вентиляции любого спортивного сооружения и сравнить определенные показатели с гигиеническими нормами и дать заключение.
12. Рассчитать освещенность (естественную и искусственную), влажность и температуру воздуха, ориентацию окон, отопление, степень проветриваемости школьного класса или спортивного школьного зала, сравнить определенные показатели с гигиеническими нормами и дать заключение.
13. Составлять расписание уроков в школе с учетом гигиенических требований в разных классах.
14. Знать о предмете, его истории, задачах курса «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», а также о значении гигиены как науки в деятельности учителя ФК.
15. Гигиеническое значение воздуха для человека, его свойства, влияние загрязненного воздуха на здоровье человека.
16. Гигиеническое значение воды, ее роль в жизнедеятельности человека, физико-химических качествах воды, жесткости, значении загрязненности

воды для человека животных и растений.

17. Гигиеническое значение почвы, ее роль в жизнедеятельности человека, свойства, загрязненность и значение последствий этой загрязненности для человека.

18. Роль закаливания, методы, принципы и критерии эффективности.

19. Роль сбалансированного питания в жизнедеятельности человека, спортсмена в период тренировок и соревнований. Значение гигиенических требований к продуктам, источникам и причинам пищевых отравлений, о роли витаминов, микроэлементов, белков, жиров и углеводов для спортсменов и режиме питания.

20. Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью, влияние гиподинамии и гипокинезии на организм человека. Структура двигательной активности.

21. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта. Хроногигиена, биоритмы, режим дня спортсменов. Физическая и умственная работоспособность, и гигиеническое обеспечение в подготовке к соревнованиям в различных климатических условиях.

22. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и классным комнатам.

23. Здоровье и факторы его определяющие, особенности возрастно-половых закономерностей физического развития.

24. Школьная патология зрения, пути коррекции и профилактики.

25. Нарушение осанки и плоскостопие.

26. Психическое здоровье и профилактика нервно-психических заболеваний. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе. Вопросы умственного переутомления.

27. Составление школьного расписания, его роль в профилактике утомления;

28. Вредные привычки и их влияние на организм.

29. Иммунодефициты, ВИЧ - инфекции и СПИД.

30. Гигиена полости рта, профилактика заболеваний полости рта.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования приведен в описании образовательной программы.

Код компетенции из ФГОС ВО	Наименование компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения	Процедура освоения
ОПК-8	способностью организовывать и	Знает: - правила органи-	Собеседование, тест, кон-

	проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8)	зации судейства по базовым и избранным видам спорта; - психологические особенности спортсменов разных возрастных категорий; - гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта; - значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания; - основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышения гигиенической культуры питания населения. Умеет: - организовать и проводить соревнования по базовым видам спорта с учётом возрастных, физиологических и психологических особенностей спортсменов; - осуществлять судейство по базовым и избранным видам спорта, с учётом возрастных и психологических особенностей спортсменов. Владеет:	трольная работа, доклад, реферат.
--	--	---	--

		- методиками организации и проведения спортивных соревнований по базовым и избранным видам спорта; - методикой осуществления судейства по различным видам соревновательной деятельности спортсменов.	
--	--	---	--

7.2. Типовые контрольные задания

7.2.1. Примерная тематика рефератов

1. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
2. Закаливание, виды закаливания, критерии эффективности. Гигиенические принципы закаливания и средства.
3. Рациональное и сбалансированное питание
4. Спортивные сооружения закрытого и открытого типов, гигиенические требования к спортивным сооружениям. Роль ультрафиолетового облучения в оздоровлении детей.
5. Гигиенические требования к занятиям различными видами спорта.
6. Сбалансированное и рациональное питание спортсменов в период тренировок и соревнований.
7. Личная гигиена спортсменов.
8. Гигиена детей и подростков.
9. Гигиена людей зрелого возраста.

7.2.2. Примерные тестовые задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

1. В медицине здоровье человека рассматривается как ...

- а) отсутствие хронических, наследственных заболеваний
- б) состояние физического, психического и социального благополучия индивида
- в) нормальное функционирование всех систем организма человека
- г) адаптация организма человека к воздействиям окружающей среды

2. Психологический аспект здоровья индивидуума отражает ...

- а) гармоничное развитие внутреннего мира человека

- б) высокое материально-экономическое положение человека в обществе
- в) оптимальную физиологическую адаптацию человека к среде обитания
- г) систему ценностей, установок и мотивов поведения человека
- д) высокий уровень интеллекта человека

3. Физический аспект здоровья человека включает изучение ...

- а) уровня развития и функционирования организма человека в условиях окружающей среды
- б) системы ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе
- в) состояния общей социально-экономической адаптации индивидуума
- г) адаптационных возможностей человека в экстремальных условиях
- д) резервных психофизиологических возможностей человека

4. Факторами здоровья в образе жизни человека являются...

- а) закаливание
- б) рациональное питание
- в) гиподинамия
- г) курение
- д) неограниченное потребление кофе

5. К факторам риска для здоровья антропогенного происхождения относятся

- а) урбанизация
- б) истощение озонового слоя атмосферы
- в) употребление психоактивных веществ г) перепады атмосферного давления
- д) групповая принадлежность крови

6. Сочетанное действие факторов риска для здоровья ...

- а) способствует более быстрому развитию патологии
- б) усиливает действие другого негативного фактора
- в) Компенсирует влияние позитивного фактора
- г) замедляет развитие патологии
- д) нейтрализует действие этиологического фактора

7. Экологическими факторами, влияющими на здоровье человека не являются ...

- а) иммунизация
- б) урбанизация
- в) попадание нефтепродуктов в водоемы
- г) парниковый эффект
- д) увеличение количества выхлопных газов в атмосфере

8. Неблагоприятными факторами образа Жизни родителей, создающими предпосылки угрозы для здоровья детей являются ...

- а) курение матери
- б) злоупотребление алкоголем отцом
- в) профессиональное занятие спортом
- г) плановая иммунизация

д) строгое соблюдение гигиены

9. К факторам, способствующим формированию высокого уровня здоровья человека относятся ...

а) проведение плановых прививок

б) систематическое закаливание

в) перенесенная родовая травма

г) отягощенная алкоголизмом наследственность

д) радиационное загрязнение воздуха, почвы, воды

10. Негативное действие стрессора зависит от ...

а) силы воздействия раздражителя

б) продолжительности воздействия

в) исходного состояния человека, воспринимающего воздействие

г) особенностей человека, являющегося источником воздействия

д) природно-климатических условий

11. К функциональным показателям здоровья человека относятся ...

а) величина артериального давления

б) частота дыхания в) генотип

г) масса тела

12. К морфологическим показателям здоровья человека относятся ...

а) рост

б) конституционный тип сложения

в) генотип

г) доминантность полушарий головного мозга

д) частота сердечных сокращений

е) отсутствие заболеваний

13. К клиническим показателям здоровья человека относятся ...

а) отсутствие наследственных болезней

б) отсутствие врожденной патологии

в) уровень холестерина в крови

г) тип конституции

д) величина артериального давления

е) доминантность полушария

14. Показателями психологического здоровья человека являются ...

а) доминантность полушария головного мозга

б) тип темперамента человека

в) уровень глюкозы в крови в покое и после нагрузок

г) тип конституции

д) целевые установки

е) степень признания в обществе

15. Социальное здоровье человека отражают следующие показатели ...

а) семейное положение

б) нравственные ценности

- в) уровень психического развития
- г) резервные возможности систем человека
- д) тип высшей нервной деятельности
- е) отсутствие психосоматических заболеваний

16. На передозировку закаливания говорят:

- а) «гусиная кожа», озноб;
- б) покраснение кожи;
- в) признаки утомления;
- г) плохое настроение.

17. Наиболее интенсивные из водных процедур:

- а) купание и плавание;
- б) принятие ванн;
- в) душ; г) обтирание.

18. Купание в открытых водоемах начинают при t° воды:

- а) $+18 - 22^{\circ}\text{C}$ воздуха $+20 - 22^{\circ}\text{C}$
- б) $+16 - 18^{\circ}\text{C}$ $18 - 20^{\circ}\text{C}$
- в) $+18 - 25^{\circ}\text{C}$ $18 - 25^{\circ}\text{C}$
- г) $+25 - 30^{\circ}\text{C}$ $25 - 30^{\circ}\text{C}$

19. Лучшее время для купания, как начало закаливания:

- а) лето, утро и вечер;
- б) весна, днем;
- в) осень, днем;
- г) зима, утро (моржевание).

20. Одним из важных принципов закаливания является:

- а) возраст;
- б) рост, масса тела;
- в) настроение;
- г) наличие хорошего здоровья.

21. К принципам закаливания не относят:

- а) систематичность;
- б) постепенность, дозированность;
- в) комплексность;
- г) работоспособность.

22. К лучшему закаливающему душу не относят:

- а) каскадный душ;
- б) душ Шарко
- в) прохладный душ;
- г) контрастный душ.

23. К горячему душу относят душ с t° воды:

- а) $+39 - 42^{\circ}\text{C}$
- б) $+36 - 37^{\circ}\text{C}$
- в) $+34 - 35^{\circ}\text{C}$

г) $+20+33^{\circ}\text{C}$

24. Поглощению и рассеиванию солнечных лучей в атмосфере не способствуют:

- а) атмосферная пыль;
- б) дым;
- в) водяные пары;
- г) чистая, прозрачная атмосфера.

25. Что не относится к критериям эффективности закаливания:

- а) увеличение роста и массы;
- б) редкая заболеваемость ОРВИ
- в) после ОРВИ нет осложнений
- г) ровный загар.

26. К физическим свойствам воздуха относят:

- а) атмосферное давление;
- б) наличие или отсутствие химических загрязнителей;
- в) наличие или отсутствие органической пыли, дыма, сажи;
- г) наличие бактериального загрязнения.

27. К химическим показателям воздуха относят:

- а) уровень ионизирующей радиации;
- б) электрическое состояние;
- в) уровень солнечной радиации;
- г) уровень ионизации.

28. К бактериальному загрязнению воздуха относят:

- а) наличие микроорганизмов;
- б) температура воздуха;
- в) влажность воздуха;
- г) барометрическое давление.

29. В основе физической терморегуляции лежат:

- а) испарение влаги с кожи и слизистых оболочек дыхательных путей;
- б) излучение тепла с поверхности тела к более холодным окружающим предметам;
- в) конвекция – нагревание воздуха, прилегающего к поверхности тела человека;
- г) ионизирующая радиация.

30. Для жилых помещений при нормальной влажности воздуха оптимальная температура:

- а) $+18^{\circ}\text{C}$ б) $+24^{\circ}\text{C}$
- в) $+15^{\circ}\text{C}$ г) $+14^{\circ}\text{C}$

31. Для спортивных залов гигиеническая норма:

- а) $+15^{\circ}\text{C}$
- б) $+18^{\circ}\text{C}$
- в) $+24^{\circ}\text{C}$

г) + 14° С

32. Для ходьбы на лыжах гигиенически оптимальная температура воздуха:

а) от – 5 °С до – 15 °С

б) от – 1 °С до – 10 °С

в) от 0 °С до 30 °С

г) от 5 °С до 25 °С

33. Нормальной относительной влажностью воздуха в помещениях принято считать:

а) 30-60 %

б) 10-20 %

в) 25-100 %

г) 70-90 %

34. Нормальным атмосферным давлением считают:

а) 700 мм при t° 0°С на уровне моря и широте 45 °С

б) 740 мм при t° 0°С на уровне моря и широте 45 °С

в) 670 мм при t° 0°С на уровне моря и широте 45 °С

г) 760 мм при t° 0°С на уровне моря и широте 45 °С

35. Чистый атмосферный воздух у поверхности Земли имеет следующий химический состав:

а) кислород 20, 93 %

б) кислород 28,38%

в) кислород 78, 48 %

г) кислород 98,88%.

36. Количество углекислого газа в атмосфере колеблется от:

а) 0,05 – 0,07 %

б) 0,03 – 0,04 %

в) 2 – 8 %

г) 0,04 – 0,09 %

37. Какие известны спортивные сооружения:

а) основные и вспомогательные

б) хозяйственные

в) сооружения для зрителей

г) отдельные и комплексные

38. К строительным материалам, применяемым при строительстве спортивных сооружений предъявляются следующие основные гигиенические требования:

а) низкая теплопроводность;

б) высокая теплопроводность;

в) малая гигроскопичность;

г) низкая звукопроводность.

39. При строительстве спортивных сооружений учитываются

- а) уровень грунтовых вод;
- б) климат;
- в) господствующее направление ветра
- г) плотность населения

40. Окраска стен спортивных сооружений должна быть:

- а) светлых тонов с матовой поверхностью;
- б) светлых тонов с глянцевой поверхностью;
- в) темных тонов с матовой поверхностью;
- г) темных тонов с глянцевой поверхностью.

41. Лучшим покрытием для пола в спортивных сооружениях является:

- а) линолеум;
- б) дерево;
- в) камень
- г) ламинат.

42. Уровень остаточного хлора в воде должен быть не менее:

- а) 0,2-0,3 мг/л
- б) 0,5-0,6 мг/л
- в) 0,7-0,9 мг/л
- г) 0,02-0,03 мг/л

43. Длина ванн бассейнов может быть:

- а) 25 м
- б) 50 м
- в) 12 м
- г) 100 м.

44. Температура воды в бассейнах должна быть:

- а) 26-27 °С
- б) 25-26 °С
- в) 18-20 °С
- г) 27-28 °С

45. Место ФОС должно быть отгорожено санитарной зоной до не менее:

- а) 1000 м
- б) 500 м
- в) 1500 м
- г) 2000 м.

46. Уровень прозрачности воды в бассейне должен быть таким чтобы видеть белый диск диаметром:

- а) 20 см в любом месте
- б) 50 см
- в) 30 см

47. Для прыжков в воду и игры в водное поло температура воды должна быть в бассейне:

- а) 26-27°С

- б) 28°C
- в) 27-28°C
- г) 18-20 °C

48. Цвет питьевой воды должен быть:

- а) голубоватый;
- б) бесцветной;
- в) цвета морской волны;
- г) с желтоватым оттенком.

49. Наиболее благоприятной для питьевой воды считают температуру:

- а) + 7 °C - + 12 °C
- б) + 10 °C - + 25 °C
- в) + 2 °C - + 18 °C
- г) + 4 °C - + 20 °C

50. В плавательном бассейне для взрослых вода должна иметь t°

- а) +25 °C – + 26 °C
- б) + 18 °C - + 20 °C
- в) + 20 °C - + 22 °C
- г) + 27 °C - + 28 °C

51. В плавательном бассейне для детей t° воды должна быть не менее:

- а) +23 °C
- б) + 25 °C
- в) + 26 °C
- г) + 27 °C

52. Жесткость воды определяется наличием:

- а) серы
- б) железа
- в) ртути
- г) кальция и магния

53. Дезинфекцию воды проводят:

- а) хлорированием
- б) озонированием
- в) обработкой ультрафиолетовыми лучами
- г) коагуляцией

54. К показателям бактериологического загрязнения воды относят:

- а) микробное число воды (общее количество микробов, содержащихся в 1 мл воды);
- б) титр кишечной палочки – наименьший объем воды, в котором обнаружена одна кишечная палочка;
- в) индекс кишечной палочки, т.е. количество кишечных палочек в 1 литре воды;
- г) наличие в ней гельминтов.

55. Для обеззараживания воды не применяют:

- а) хлор
- б) кипячение
- в) озонирование
- г) обработку ультрафиолетовыми лучами;
- д) оттаивание

56. Какими водоисточниками нельзя пользоваться в качестве питьевой воды:

- а) закрытыми;
- б) открытыми;
- в) смешанными;
- г) непроверенными.

57. Наиболее неважные требования к качеству питьевой воды требования:

- а) определенный постоянный химический состав;
- б) не содержать избытка солей;
- в) не содержать ядовитых и радиоактивных загрязнений;
- г) температура воды.

58. Питание принято считать нормальным тогда, когда:

- а) пища покрывает потребности взрослого человека;
- б) хорошо усваивается;
- в) содержит много витаминов и микроэлементов;
- г) имеет место переедание.

59. Рациональное и сбалансированное питание должно включать:

- а) белки;
- б) жиры;
- в) витамины, микроэлементы;
- г) высококалорийность.

60. Окисление в организме 1 г белка дает:

- а) 9,1 ккал энергии
- б) 8,1 ккал в) 7,1 ккал
- г) 4,1 ккал.

61. Незаменимые аминокислоты это:

- а) не могут синтезироваться в организме человека;
- б) могут синтезироваться в организме человека;
- в) это полноценные белки;
- г) это неполноценные белки.

62. Жиры при окислении 1 гр. в организме человека дают:

- а) 4,1 ккал энергии;
- б) 2,2 ккал
- в) 9,1 ккал
- г) 3,9 ккал.

63. При сгорании 1 гр. углеводов средняя величина теплоты

- а) 4,1 ккал энергии
- б) 2,2 ккал
- в) 9,1 ккал
- г) 3,9 ккал.

64. Микроэлементы, находящиеся в тканях человека входят в состав:

- а) ферментов;
- б) витаминов;
- в) гормонов;
- г) пигментов.

65. Витамины и микроэлементы человек не получает с:

- а) продуктами растительного происхождения;
- б) водой;
- в) воздухом;
- г) продуктами животного происхождения.

66. Почему весной создается отрицательный баланс железа:

- а) из-за недостатка поступления Fe с пищей;
- б) недостатка поступления Fe с водой
- в) недостатка поступления в организм йода, фтора, цинка, меди, марганца, кобальта;
- г) из-за весеннего авитаминоза.

67. Кальций входят в состав:

- а) костей;
- б) зубов;
- в) участвует в процессах свертывания крови и участвует в облегчении нервно-мышечной возбудимости;
- г) участвует в транспорте кислорода с кровью.

7.2.3. Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу

1. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.
2. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Гигиеническое значение воздуха высокой и низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
4. Гигиеническое значение атмосферного давления, движения воздуха и относительной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
5. Приборы для контроля температуры, влажности, атмосферного давления и скорости движения воздуха. Устройство и правила пользования.
6. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
7. Значение воздушно-теплого режима для физкультурно- спортивной деятельности.

8. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
9. Гигиеническое значение механических примесей воздуха. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
10. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
11. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
12. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
13. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
14. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
15. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоёмах.
16. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
17. Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний.
18. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за одеждой и обувью.
19. Роль физической культуры и спорта для профилактики курения, злоупотребления алкоголем и наркомании.
20. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
21. Гигиенические требования к закаливанию водой.
22. Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
23. Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
24. Гигиенические требования к организации рационального питания.
25. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
26. Дополнительное питание и его содержание.
27. Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях.
28. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
29. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
30. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
31. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
32. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.

33. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
34. Пищевые отравления и их профилактика.
35. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
36. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
37. Гигиенические требования к вентиляции.
38. Гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.
39. Гигиенические требования к отопительным системам.
40. Гигиенические требования к выбору мест для строительства спортивных сооружений.
41. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
42. Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
43. Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
44. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.
45. Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов микросреды, условий быта и трудовой деятельности как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
46. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
47. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в условиях среднегорья.
48. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.
49. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
50. Гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.

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

Общий результат выводится как интегральная оценка, складывающаяся из текущего контроля -30% и промежуточного контроля - 70%.

Текущий контроль по дисциплине включает:

- посещение занятий - 10 баллов,
- участие на практических занятиях - 20 баллов,

Промежуточный контроль по дисциплине включает:

- тестирование (контрольная работа) – 70 баллов.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Вайнер, Эдуард Наумович. Валеология [Текст]: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 8-е изд., перераб. - М.: Флинта: Наука, 2010 - 446 с.
2. Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебник / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2010 - 315 с.
3. Система непрерывного физического воспитания как условие адаптации, развития личности, формирования здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие для вузов / [Э. М. Казин [и др.]; под ред. Э. М. Казина [и др.]]; Кемеровский гос. ун-т, Кузбасский региональный ин-т повышения квалификации и переподготовки работников образования [и др.]. - Москва: Омега-Л, 2013 - 435 с.

б) дополнительная литература:

1. Калинин, Валентин Михайлович. Здоровье человека, медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями [Текст]: учеб. пособие / В. М. Калинин, Р. В. Конькова, А. Н. Туренков; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: Кузбассвуиздат, 2005 - 78 с.
2. Вайнер Э. Н., Валеология: учебник для вузов / Вайнер Э. Н. - М.: Флинта: Наука, 2008 – 414 с.
3. Лаптев, Александр Петрович. Лекции по общей и спортивной гигиене [Текст]: учеб. пособие / А. П. Лаптев, С. А. Полиевский, О. В. Григорьева. - М.: Физическая культура, 2006 - 383 с.
- 4 Калинин, Валентин Михайлович. Актуальные вопросы питания: витамины и минеральные вещества при занятиях физической культурой и спортом [Текст] / В. М. Калинин, В. М. Позняковский. - Томск: Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2008 - 159 с.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

Даггосуниверситет имеет доступ к комплектам библиотечного фонда основных отечественных и зарубежных академических и отраслевых журналов по профилю подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Физическая культура:

1. ЭБС IPRbooks: <http://www.iprbookshop.ru/> Лицензионный договор № 2693/17 от 02.10.2017г. об оказании услуг по предоставлению доступа. Доступ открыт с 02.10.2017 г. до 02.10.2018 по подписке (доступ будет продлен)
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru договор № 55_02/16 от 30.03.2016 г. об оказании информационных услуг (доступ продлен до сентября 2019 года).
3. Доступ к электронной библиотеке на <http://elibrary.ru> на основании лицензионного соглашения между ФГБОУ ВО ДГУ и «ООО» «Научная Электрон-

ная библиотека» от 15.10.2003. (Раз в 5 лет обновляется лицензионное соглашение).

4. Национальная электронная библиотека <https://нэб.рф/>. Договор №101/НЭБ/101/НЭБ/1597 от 1.08.2017г. Договор действует в течении 1 года с момента его подписания.

5. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/> (единое окно доступа к образовательным ресурсам).

6. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>

7. Российский портал «Открытого образования» <http://www.openet.edu.ru>

8. Сайт образовательных ресурсов Даггосуниверситета <http://edu.icc.dgu.ru> 9.

Информационные ресурсы научной библиотеки Даггосуниверситета <http://elib.dgu.ru> (доступ через платформу Научной электронной библиотеки elibrary.ru).

9. Федеральный центр образовательного законодательства <http://www.lexed.ru>

10. Springer. Доступ ДГУ предоставлен согласно договору № 582-13SP, 34 подписанный Министерством образования и науки, предоставлен по контракту 2017-2018 г.г., подписанный ГПНТБ с организациями победителями конкурса. <http://link.springer.com> Доступ предоставлен на неограниченный срок.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Перечень учебно-методических изданий, рекомендуемых студентам, для подготовки к занятиям представлен в разделе 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».

Лекционный курс. Лекция является основной формой обучения в высшем учебном заведении. В ходе лекционного курса проводится систематическое изложение современных научных материалов, освещение основных проблем биохимии. В тетради для конспектирования лекций необходимо иметь поля, где по ходу конспектирования студент делает необходимые пометки. Записи должны быть избирательными, полностью следует записывать только определения. В конспектах рекомендуется применять сокращения слов, что ускоряет запись. В ходе изучения курса данного курса особое значение имеют рисунки, схемы и поэтому в конспекте лекции рекомендуется делать все рисунки, сделанные преподавателем на доске, или указанные в наглядном пособии. Вопросы, возникшие у Вас в ходе лекции, рекомендуется записывать на полях и после окончания лекции обратиться за разъяснением к преподавателю. Студенту необходимо активно работать с конспектом лекции: после окончания лекции рекомендуется перечитать свои записи, внести поправки и дополнения на полях. Конспекты лекций следует использовать при выполнении

лабораторно-практических занятий, при подготовке к экзамену, контрольным тестам, коллоквиумам, при выполнении самостоятельных заданий.

Практические занятия. Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.

Коллоквиум. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.

Реферат. Реферат – это обзор и анализ литературы на выбранную Вами тему. Реферат это не списанные куски текста с первоисточника. Для написания реферата необходимо найти литературу и составить библиографию, использовать от 3 до 5 научных работ, изложить мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложить основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата. Недопустимо брать рефераты из Интернета. Тема реферата выбирается Вами в соответствии с Вашими интересами. Необходимо, чтобы в реферате были освещены как теоретические положения выбранной Вами темы, так и проанализированы конкретные примеры. Реферат оформляется в виде машинописного текста на листах стандартного формата (А4). Структура реферата включает следующие разделы:

- титульный лист;
- оглавление с указанием разделов и подразделов;
- введение, где необходимо указать актуальность проблемы, новизну исследования и практическую значимость работы;
- литературный обзор по разделам и подразделам с анализом рассматриваемой проблемы;
- заключение с выводами;
- список используемой литературы. Желательное использование наглядного материала - таблицы, графики, рисунки и т.д. Все факты, соображения, таблицы, рисунки и т.д., приводимые из литературных источников студентами, должны быть сопровождаемы ссылками на источник информации. Недопустимо компоновать реферат из кусков дословно заимствованного текста различных литературных источников. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника, отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и является нарушением авторских прав. Используемые материалы необходимо комментировать, анализировать и делать соответствующие и желательно собственные выводы. Все выводы должны быть ясно и четко сформулированы и пронумерованы. Список литературы оформляется

строго по правилам Государственного стандарта. Реферат должен быть подписан автором, который несет ответственность за проделанную работу.

Подготовка к экзамену. При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Перечень учебно-методических материалов, предоставляемых студентам во время занятий:

- рабочие тетради студентов;
- наглядные пособия;
- словарь терминов;
- тезисы лекций;
- раздаточный материал по тематике лекций.

Самостоятельная работа студентов:

- проработка учебного материала (по конспектам лекций учебной и научной литературе) и подготовка докладов на семинарах и практических занятиях;
- поиск и обзор научных публикаций и электронных источников по тематике дисциплины;
- выполнение курсовых работ (проектов);
- написание рефератов;
- работа с тестами и вопросами для самопроверки.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

- Компьютерное и мультимедийное оборудование.
- Пакет прикладных обучающих контролирующих программ «Origin», «Statistica», «ChemWin» и др., используемые в ходе текущей работы, а также для промежуточного контроля.
- Электронная библиотека курса и интернет-ресурсы – для самостоятельной работы.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

На лекционных и лабораторно-практических занятиях используются методические разработки, практикумы, наглядные пособия, тесты, компьютерные программы, а также компьютеры (для обучения и проведения тестового контроля), наборы слайдов и таблиц по темам, оборудование лабораторий кафедры, в том числе лаборатории биологического факультета, а также результаты научных исследований кафедры (монографии, учебные и методические пособия и т.д.).

Перечень необходимых технических средств обучения и способы их применения:

- компьютерное и мультимедийное оборудование, которое используется в ходе изложения лекционного материала;
- пакет прикладных обучающих и контролирующих программ, используемых в ходе текущей работы, а также для промежуточного и итогового контроля;
- электронная библиотека курса и Интернет-ресурсы – для самостоятельной работы.