

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

А.В.Гадалов

«*августа*» 2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

(наименование дисциплины)

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**Физическая культура**

направленность (профиль) подготовки

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является получение знаний в области гигиены физкультурно-спортивной деятельности, а именно: о гигиенических требованиях и нормах по организации процесса физического воспитания различных групп населения, тренировочного процесса спортсменов в различных видах спорта.

### Задачи:

- изучить современные гигиенические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта;
- научить студентов гигиенической оценке спортивных помещений (мест занятий физической культурой), гигиенической оценке тренировочного процесса (урока физической культуры);
- формировать умение самостоятельно и методически правильно использовать методы укрепления здоровья физкультурника и спортсмена.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>УК-6.1. <b>Знать</b> основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда.</p> <p>УК-6.2. <b>Уметь:</b> эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития, самообучения.</p> <p>УК-6.3. <b>Владеть:</b> способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.</p>	<p><b>Знает:</b> особенности функционирования органов и физиологических систем в условиях покоя, при умственных и физических нагрузках; резервные возможности организма в процессе адаптации к нагрузкам, во время закаливания; гигиенические требования к дозированию нагрузок</p> <p><b>Умеет:</b> устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий, анализировать суточный и недельный рационы питания</p> <p><b>Владеет:</b> навыками объективной оценки уровня физического развития, функционального состояния, двигательной подготовленности, норм рационального питания, методами оценки гигиенических условий обеспечения учебно-воспитательного процесса</p>	<p>Тестовые вопросы</p> <p>Ситуационные задачи</p> <p>Практико-ориентированное задание Презентации</p>

<p>ПК-1- Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения я</p>	<p>ПК.1.1. Демонстрирует знания особенностей педагогического общения и профессиональной рефлексии          ПК.1.2. Применяет успешные технологии взаимодействия в профессиональном коллективе и решения педагогических конфликтов          ПК.1.3. Целесообразно выбирает и использует методы педагогического общения с обучающимися и их родителями</p>	<p><u>Знает</u> санитарно-гигиенические требования к местам проведения занятий ФКиС, процессу тренировок при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде, основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви.  <u>Умеет</u> обеспечивать соблюдение гигиенических норм при проведении занятий ФКиС путем обеспечения эффективной работы инженерно-технических систем спортивного сооружения, контролировать исправность оборудования и спортивного инвентаря и т.д.  <u>Владеет</u> методами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, измерения основных гигиенических параметров в спортивных сооружениях, расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки суточного рациона</p>	<p>Тестовые вопросы          Ситуационные задачи          Практико-ориентированное задание          Презентации</p>
<p>ПК-3- Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса</p>	<p>ПК-3.1          ПК.3.1. Разрабатывает и реализует основные и дополнительные образовательные программы по своей дисциплине с учетом современных методов и технологий          ПК.3.2. Применяет современные информационные технологии в урочной и внеурочной деятельности сопровождения образовательного процесса          ПК.3.3. Применяет современные методики в организации воспитательного процесса</p>	<p><u>Знает</u> формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении образовательных программ определенной направленности  <u>Умеет</u> использовать на занятиях формы, методы, средства и приемы организации деятельности учащихся с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся (в том числе одаренных детей, учащихся с ограниченными возможностями здоровья)  <u>Владеет</u> способами диагностики предрасположенности детей к освоению выбранного вида искусств или вида спорта</p>	<p>Тестовые вопросы          Ситуационные задачи          Практико-ориентированное задание          Презентации</p>

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов

№ п/ п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы в форме практической подготовки			
1	Введение в гигиену. Гигиена воздуха и климат	5	1-2	2	4		0,8	3	
2	Гигиена почвы и очистка населенных мест	5	3-4	2	4		0,8	3	
3	Гигиена воды и водоснабжения населенных мест	5	5-6	2	4		0,8	3	Рейтинг – контроль 1
4	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	5	7-8	2	4		0,8	3	
5	Личная гигиена спортсменов. Профилактика инфекционных заболеваний	5	9-10	2	4		0,8	3	
6	Гигиенические требования к учебному процессу в школе	5	11-12	2	4		0,8	3	Рейтинг – контроль 2
7	Гигиена закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви	5	13-14	2	4		0,8	3	
8	Гигиена питания. Питание спортсменов.	5	15-16	2	4		0,8	3	
9	Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена тренировочного процесса.	5	17-18	2	4		0,8	3	Рейтинг – контроль 3
Всего за 5 семестр:				18	36			27	экзамен (27)
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине				18	36			27	экзамен (27)

## Содержание лекционных занятий по дисциплине

**Тема 1.** Введение в гигиену. Гигиена воздуха и климат

**Содержание.** Гигиена как наука, ее цель и задачи. Факторы, влияющие на здоровье человека. Методы исследования, используемые в гигиене. Гигиена физической культуры и спорта. Производственный контроль в учреждениях, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность. Физические и химические свойства воздуха. Механические примеси и биологические объекты в воздухе. Охрана окружающей среды.

**Тема 2.** Гигиена почвы и очистка населенных мест

**Содержание.** Гигиеническое и биологическое значение почвы. Гигиенические требования к почве. Очистка и обеззараживание почвы.

**Тема 3.** Гигиена воды и водоснабжения населенных мест

**Содержание.** Вода как фактор здоровья. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая оценка различных источников водоснабжения: подземных, поверхностных и других (атмосферные осадки, опресненные воды). Системы водоснабжения. Общие требования к качеству воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Система гигиенических мероприятий.

**Тема 4.** Гигиенические требования к спортивным сооружениям

**Содержание.** Виды спортивных сооружений, расположение и ориентация; гигиенические требования к озеленению и благоустройству территории. Внутренняя отделка зданий. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции, водоснабжению и канализации спортивных сооружений, оборудованию и спортивному инвентарю. Шум на территории спортивных сооружений. Санитарный режим в спортивных залах. Условия хранения и эксплуатации снарядов, канатов и средств страховки.

**Тема 5.** Личная гигиена спортсменов. Профилактика инфекционных заболеваний

**Содержание.** Гигиена органов и систем спортсмена. Значение режима дня, рациональный распорядок дня. Оптимизация санитарно-гигиенических условий быта. Повышение сопротивляемости организма путем проведение профилактических мероприятий.

**Тема 6.** Гигиенические требования к учебному процессу в школе

**Содержание.** Закономерности роста и развития. Функциональная зрелость. Школьная зрелость. Медицинские критерии. Школьные болезни. Гигиенические требования к учебному процессу в школе.

**Тема 7.** Гигиена закаливания Гигиена спортивной одежды и обуви

**Содержание.** Закаливание, сущность закаливания. Принципы закаливания. Виды закаливания. Гигиеническая значимость физических упражнений, подвижных игр для гармоничного развития ребенка. Гигиена спортивной одежды и обуви.

**Тема 8.** Гигиена питания. Питание спортсменов

**Содержание.** Питание — один из важнейших социальных и биологических факторов, обеспечивающих жизнедеятельность и здоровье человека. Понятие рационального питания. Энергетическое и пластическое значение пищи. Качественная полноценность пищевого рациона. Питание спортсменов один из важнейших факторов сохранения здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Продукты повышенной пищевой и биологической ценности. Продукты, применяемые при коррекции массы тела спортсмена. Режим питания спортсменов во время тренировок, перед соревнованиями, во время соревнований, после соревнований.

**Тема 9.** Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена тренировочного процесса.

**Содержание.** Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания. Основные гигиенические требования к уроку физической культуры (вводной, основной и заключительной части урока). Показатель достаточности физической нагрузки (показатель моторной плотности урока). Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям. Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов, при подготовке

спортсменов в условиях высокой температуры и влажности воздуха, в условиях низкой температуры, в горных условиях, в условиях временной адаптации.

### **Содержание практических занятий по дисциплине**

**Тема 1. Введение в гигиену. Гигиена воздуха и климат**

**Содержание.** Понятие комфорта, факторы, определяющие состояние комфорта, параметры микроклимата, единицы измерения; методы определения параметров микроклимата; нормирование микроклимата при занятиях физической культурой и спортом. Овладеть методами гигиенической оценки воздушной среды спортивного сооружения.

**Тема 2. Гигиена почвы и очистка населенных мест**

**Содержание.** Воздухо-, водопроницаемость, самоочищение почвы; водоемкость почвы; состав почвы; санитарное число Хлебникова; микроорганизмы – постоянно обитающие и временно находящиеся; загрязнители почвы.

**Тема 3. Гигиена воды и водоснабжения населенных мест**

**Содержание.** Методы улучшения качества воды. Хлорирование воды. Способы очистки воды. Способы обеззараживания воды, их гигиеническая оценка. Понятие о хлорпотребности, хлорпоглощаемости и остаточном хлоре. Способы хлорирования воды. Специальные методы улучшения качества питьевой воды. Оценить полученные расчетным путем данные по хлорпоглощаемости воды бассейна.

**Тема 4. Гигиенические требования к спортивным сооружениям**

**Содержание.** Организация производственного контроля в физкультурно-спортивных учреждениях. Составление программы производственного контроля для учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность в целях снижения риска возникновения и распространения инфекционных и неинфекционных заболеваний среди посетителей и среди персонала.

**Тема 5. Личная гигиена спортсменов. Профилактика инфекционных заболеваний**

**Содержание.** Схема санитарно-гигиенической оценки спортивных сооружений закрытого типа. Овладение методикой гигиенической оценки спортсооружений и выработка умения анализировать полученные результаты с гигиенических позиций. Определение правильности планировки; определить размеры и пропускную способность; определение состояния пола, стен, потолка; измерение параметров микроклимата в спортсооружении; оценка уровня освещения, вентиляции, отопления; состояния оборудования.

**Тема 6. Гигиенические требования к учебному процессу в школе**

**Содержание.** Гигиеническая оценка учебного расписания. Проанализировать общее количество учебных часов в неделю (сравнить с рекомендуемым), уроки по шкале трудности, их чередуемость, чередование статических и динамических уроков. Указать наличие физкультминуток на статических уроках, длительность уроков, перемен, количество перемен, их содержание подвижность, наличие утренней гимнастики, наличие спортивного часа в группе продленного дня, проанализировать динамику работоспособности учеников в течение недели, место урока физкультуры в школьном недельном расписании, указать наличие сдвоенных уроков, какие, как часто, негативный эффект, указать длительность рабочей недели, сделать анализ соответствия учебного расписания, работоспособности школьников.

**Тема 7. Гигиена питания. Питание спортсменов**

**Содержание.** Освоение методики определения энергозатрат для составления оптимального рациона питания. Составление сбалансированного рациона питания для детей разного возраста. Пол, возраст и другие особенности организма, которые учитывают при составлении рациона. Таблицы питательной и энергетической ценности продуктов. Способы определения собственного суточного расхода энергии по хронометражно-табличному методу; анализ полученных значений в соответствии с рекомендуемыми гигиеническими нормативами; составить рекомендации по коррекции энергозатрат для оптимизации двигательной активности.

**Тема 9. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена тренировочного процесса.**

**Содержание.** Средства и формы физического воспитания. Физические упражнения, подвижные игры и развлечения, спортивные игры, естественные движения, естественные природные факторы. Урок физического воспитания. Гигиенические требования к уроку физкультуры в школе.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **5.1 Текущий контроль успеваемости**

#### **Рейтинг-контроль 1. Тестовые задания**

1. Основные параметры микроклимата в спортивном сооружении:

температура воздуха

влажность воздуха

скорость движения воздуха

атмосферное давление

2. Приборы для измерения температуры воздуха в помещениях:

термометр

термограф

психрометр

барограф

3. Для изучения температурного режима помещений измерения проводятся:

в горизонтальном направлении в 3-х точках

в горизонтальном направлении в 5- точках

в зоне расположения спортивных снарядов

в вертикальном направлении минимум в 2-х точках

4. Приборы для измерения влажности воздуха:

психрометр

гигрограф

кататермометр

анемометр

5. Приборы для измерения скорости движения воздуха:

психрометр

анемометр

кататермометр

барометр

7. Влажность воздуха бывает:

максимальная

абсолютная

относительная

минимальная

8. Понятие микроклимата включает следующие составляющие:

атмосферное давление

влажность воздуха

температура воздуха

подвижность воздуха

9. Способы оценки освещённости помещения и рабочих поверхностей:

определение светового коэффициента

расчет коэффициента естественного освещения

определение угла падения световых лучей

определение уровня освещённости на рабочем месте при помощи люксметра

11. Разновидности источников искусственного освещения:

люминесцентные лампы дневного света

окна

лампа Соллюкс

светодиодные лампы

12. В зависимости от организации воздухообмена в помещении существуют способы вентиляции:

естественная, искусственная

общая, местная

приточная, вытяжная

13. Варианты местного отопления:

печи, камины

радиаторы

электрические обогреватели

кондиционеры

14. Различают следующие виды освещения:

естественное

искусственное

комбинированное

совмещенное

15. Инсоляционный режим зависит от:

ориентации здания по сторонам света

географической широты местности

расстояния между зданиями

числа и мощности светильников

### Рейтинг-контроль 2

**Практическая работа «Санитарно-гигиеническая оценка спортивного сооружения».**

Работа выполняется по установленной схеме, содержит необходимые расчёты, выводы, рекомендации, схема спортивного сооружения (зала, бассейна и т.п.). Состоит в выполнении поэтапной санитарно-гигиенической оценки спортивного сооружения:

Адрес объекта

Месторасположение, географические особенности, рельеф.

Водоснабжение и канализация.

Оценка территории спортивного сооружения: площадь помещения, размещение, оборудование, покрытие, отопление, вентиляция, освещение, замеры параметров микроклимата и др.

Оценка качества уборки помещения

Схема спортивного зала

Выводы о санитарном состоянии объекта.

### Рейтинг-контроль 3

**Практическая работа «Анализ суточного рациона питания по меню-раскладке»**

Работу рекомендуется выполнять в несколько этапов:

Определение суточных энерготрат расчетным и хронометражно – табличным методами.

Определение индивидуальных потребностей в основных пищевых веществах (белки, жиры углеводы, на выбор несколько витаминов и минералов, с учетом их значимости в рационе).

Составление реального суточного рациона питания (как студент-спортсмен питается на самом деле).

Анализ суточного рациона питания (сравнение с нормами).

Выводы (констатация факта – насколько сбалансирован или нет суточный рацион)

Рекомендации – описать способы регулирования рациона питания, какие продукты включить в рацион, какие ограничить, с какой целью.

## 5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (экзамен) Перечень контрольных вопросов для подготовки к экзамену

1. Понятие о гигиене как науке. Задачи и методы гигиенических исследований.
2. Задачи гигиены физической культуры и спорта.
3. Развитие гигиены ФКиС в России.
4. Факторы внешней среды, классификация. Общие принципы влияния факторов внешней среды на организм спортсмена.
5. Климат и погода. Акклиматизация в практике физической культуры и спорта.
6. Температура и влажность воздуха. Методика их оценки. Предельно допустимые величины для закрытых спортивных сооружений и занятий на открытом воздухе.
7. Влияние на организм низких значений температуры воздуха и факторов, потенцирующих их действие. Профилактика обморожений и озноблений во время занятий физической культурой и спортом.
8. Влияние на организм высоких температур. Перегревание организма и тепловой удар при занятиях физической культурой и спортом. Профилактика.
9. Химический состав воздушной среды. Причины загрязнения воздуха и особенности его влияния на организм во время занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Организация отопления спортивных сооружений.
11. Естественная и искусственная вентиляция. Особенности вентиляции спортивных сооружений.
12. Естественное и искусственное освещение спортивных сооружений. Методы оценки, показатели освещенности.
13. Санитарно-гигиенические требования к питьевой воде. Органолептические показатели доброкачественности питьевой воды.
14. Химический состав воды.
15. Бактериологическая характеристика воды.
16. Методы очистки и обеззараживания воды.
17. Организация рационального водоснабжения спортивных и физкультурно-оздоровительных объектов.
18. Санитарно-гигиенические требования к планировке, воздушно-тепловому режиму, качеству воды плавательных бассейнов как спортивных объектов.
19. Вода как эпидемиологический фактор при занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Питьевой режим во время занятий физическими упражнениями и спортом.
21. Гигиена питания, её задачи.
22. Питание как фактор укрепления здоровья и повышении работоспособности.
23. Общие гигиенические требования к организации питания.
24. Санитарные требования к пище и пищевым продуктам.
25. Рациональное питание спортсменов: количественная адекватность; гигиенические принципы нормирования.
26. Пищевые вещества и их значение для организма. Общая характеристика пищевых веществ и нормы их потребления для различных групп населения и спортсменов.
27. Использование поливитаминовых комплексов и биологически активных добавок (БАД) для повышения работоспособности и ускорения восстановления спортсменов.
28. Методы определения энергетических затрат.
29. Меню-раскладка. Методика составления и гигиеническая оценка.
30. Питание спортсменов в различных климатических условиях.
31. Консервированные продукты как причина пищевых отравлений.
32. Пищевые отравления, характеристика.
33. Профилактика пищевых отравлений в спортивных коллективах.
34. Гигиена детей и подростков, её основные задачи. Здоровье детей и критерии его определения.
35. Классификация групп здоровья детей и подростков.
36. Двигательная активность детей и подростков.

37. Физическая культура и спорт как средство борьбы с гиподинамией детей.
38. Группы «риска» по развитию заболеваний у детей и подростков.
39. Понятие о школьной зрелости ребёнка, гигиеническое значение и методы оценки.
40. Закаливание организма. Гигиенические принципы закаливания.
41. Виды закаливания.
42. Закаливание в спортивной практике.
43. Санитарно-гигиенические требования к условиям обучения, воспитания и оздоровления детей, подростков и молодежи.
44. Профилактика нарушений осанки и снижения остроты зрения у детей и подростков в процессе учебных занятий.
45. Личная гигиена как элемент здорового образа жизни. Значение водных, бальнеологических процедур в повышении работоспособности и здоровья спортсменов.
46. Санитарно-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
47. Гигиенические требования к тренировочному процессу.
48. Понятие о спортивном режиме и его классификация.
49. Заболевания спортсменов, обусловленные нарушениями требований к тренировочному процессу. Основные причины и профилактика.
50. Понятие об инфекционных болезнях.
51. Источники и возбудители инфекционных болезней. Биологические особенности возбудителей инфекционных болезней.
52. Механизмы и пути передачи инфекционных заболеваний. Роль факторов внешней среды.
53. Восприимчивость к инфекционным заболеваниям и иммунитет. Виды иммунитета.
54. Значение физической культуры и спорта в изменении иммунитета.
55. Массовые формы физической культуры. Роль гигиены в оздоровлении населения и формировании здорового образа жизни.
56. Физкультурно-оздоровительные центры. Гигиенические требования.

### **5.3 Самостоятельная работа студентов**

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания рефератов по выбранной теме. Оформление реферата осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

#### **Перечень тем рефератов (презентаций) для самостоятельной работы студентов**

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
4. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
5. Роль воды в жизнедеятельности человека.
6. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
7. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
8. Гигиенические нормы закаливания водой.
9. Гигиенические нормы закаливания.
10. Роль белков в питании спортсменов и их гигиеническое значение.
11. Роль жиров в питании спортсменов и их гигиеническое значение.
12. Роль углеводов в питании спортсменов и их гигиеническое значение.
13. Физиологическая роль воды в питании спортсменов. Питьевой режим в разные периоды подготовки спортсмена.
14. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
15. Возрастные особенности питания спортсменов.
17. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.
18. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

19. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
20. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
21. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
22. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
23. Факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
24. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
25. Активный двигательный режим пожилых людей.
26. Средства физической культуры в пожилом возрасте.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### ДИСЦИПЛИНЫ

#### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
1. Гигиена детей и подростков: учебник / Кучма В.Р. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. ISBN9785970434987	2016	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html</a>
2. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] / под ред. Глиненко В.М. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - ISBN 978-5-9704866-3 - Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970448663.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970448663.html</a>	2019	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970448663.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970448663.html</a>
3 Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие/ Е. А. Багнетова. — Электрон. текстовые данные. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397.	2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/87008.html">http://www.iprbookshop.ru/87008.html</a>
Дополнительная литература		
1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для вузов - 2 изд. Академия, 2013. ISBN978-5-7695-9766-4	2013	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html</a>
2 Общая гигиена. Руководство к лабораторным / Большаков А.М. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - (Учебная литература. Для студентов фармацевтических институтов и факультетов). - ISBN9785970425220	2013	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970425220.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970425220.html</a>
3 Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНСМ, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-103421-7 (online).	2015	<a href="http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178#none">http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178#none</a> ISBN 978-5-16-103421-7 (online).

## 6.2. Периодические издания

1. «Теория и практика физической культуры»
2. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
3. «Спорт. Экономика. Право. Управление»
4. «Культура физическая и здоровье»
5. «Лечебная физкультура и спортивная медицина»

## 6.3. Интернет-ресурсы

1. <https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php> - сайт Роспотребнадзора, нормативные документы и методические материалы
2. <https://www.fferisman.ru/Publications/> - публикации материалов конференций и съездов гигиенистов России
3. <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/elektro...e-dostupy-biblioteki> - доступ к электронным образовательным ресурсам НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург
4. <http://se.sportedu.ru/> - программа конференций Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва
5. [https://www.sportacadem.ru/nauka/konkursy\\_i\\_granty/](https://www.sportacadem.ru/nauka/konkursy_i_granty/) - олимпиады, конкурсы Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Казань

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы

Практические работы проводятся в учебной аудитории 103 спортивного корпуса 3, имеющем таблицы стандартов физического развития, психрометр, люксметры, гигрометр, барометр, сантиметровые ленты, калькуляторы, секундомеры, линейки, лабораторный комплекс для исследования питьевой воды, материал для самоподготовки: раздаточный материал с методическими сопровождением и др.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения:

Операционная система семейства Microsoft Windows Open License: 61248656

Пакет офисных программ Microsoft Office Microsoft Open License. 62857078

Visual Studio Professional:MSDN подписка, договор № 259/15-44 АЭФ

Mathcad 14.0 M011 (14.0.1.286 [709051735]) лицензия: PKG-7518-FN

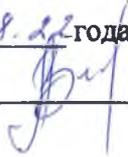
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандарт Educational Номер лицензии: 1356-150910-100039



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 20 22 / 20 23 учебный года

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.22 года

Заведующий кафедрой Т.М.РКСД  Власов А.В.

Рабочая программа одобрена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный года

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на 20 \_\_\_\_ / 20 \_\_\_\_ учебный года

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_