

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



А.В.Гадалов

2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

(наименование дисциплины)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки(специальности))

Спортивный менеджмент

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 обязательной части.

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 <i>(код, содержание индикатора)</i> | Результаты обучения по дисциплине | |
| ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. | ОПК-6.1. Знать составляющие здорового образа жизни; основы организации здорового образа жизни; механизмы и приёмы формирования, поддержания и коррекции мотивации. ОПК-6.2. Уметь рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта. основах здорового образа жизни. ОПК-6.3 Владеть навыками совместного с занимающимися просмотра и обсуждения кино- и видео материалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, популярных обучающих и научно-популярных фильмов; организации встреч с известными спортсменами; использования приёмов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и | Знает: санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, предмет, методы и систему ключевых понятий гигиены, основные разделы гигиенической науки и их содержание, нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности. Умеет: оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала, устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; анализировать суточный и недельный рацион питания. Владеет: методами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; измерения основных параметров в спортивных | Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание Презентации |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | спортом. | сооружениях; расчёта суточных энерго затрат и энергоёмкости пищи; методикой составления меню-раскладки суточного рациона. | |
| ОПК-7. способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | ОПК-7.1. Знать требования санитарных и гигиенических правил и норм при оказании услуг по физическому воспитанию и спорту, при ведении образовательного процесса в области физического воспитания и спорта. ОПК-7.2. Уметь контролировать соблюдение санитарно-гигиенических требований к условиям и организации физического воспитания и спорта; вести просветительскую работу по вопросам профилактики массовых инфекционных и неинфекционных заболеваний. ОПК-7.3. Владеть методиками гигиенической оценки состояния спортивных сооружений, учебно-воспитательного процесса в целом и по физической культуре в частности. | Знает: требования санитарных и гигиенических правил и норм при оказании услуг по физическому воспитанию и спорту, при ведении образовательного процесса в области физического воспитания и спорта.. Умеет: оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала, устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий, анализировать суточный и недельный рационы питания. Владеет: 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 | Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание Презентации |

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

| № 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 | Формы практической | | |
| 1 | Введение в гигиену. Гигиена воздуха и климат | 5 | 1-2 | 2 | | 4 | | 7 | |
| 2 | Гигиена почвы и очистка населенных мест | 5 | 3-4 | 2 | | 4 | | 7 | |
| 3 | Гигиена воды и водоснабжения населенных мест | 5 | 5-6 | 2 | | 4 | | 7 | Рейтинг – контроль 1 |
| 4 | Гигиенические требования к спортивным сооружениям | 5 | 7-8 | 2 | | 4 | | 7 | |
| 5 | Личная гигиена спортсменов. Профилактика инфекционных заболеваний | 5 | 9-10 | 2 | | 4 | | 7 | |
| 6 | Гигиенические требования к учебному процессу в школе | 5 | 11-12 | 2 | | 4 | | 7 | Рейтинг – контроль 2 |
| 7 | Гигиена закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви | 5 | 13-14 | 2 | | 4 | | 7 | |
| 8 | Гигиена питания. Питание спортсменов. | 5 | 15-16 | 2 | | 4 | | 7 | |
| 9 | Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена тренировочного процесса. | 5 | 17-18 | 2 | | 4 | | 7 | Рейтинг – контроль 3 |
| Всего за 5 семестр: | | | | 18 | | 36 | | 63 | экзамен (27) |
| Наличие в дисциплине КП/КР | | | | | | | | | |
| Итого по дисциплине | | | | 18 | | 36 | | 63 | экзамен (27) |

**Тематический план
форма обучения – заочная**

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

| № 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 | | | | |
| 1 | Введение в гигиену. Гигиена воздуха и климат | 9 | 1-2 | 1 | | 2 | | 11 | | | |
| 2 | Гигиена почвы и очистка населенных мест | 9 | 3-4 | 1 | | | | 11 | | | |
| 3 | Гигиена воды и водоснабжения населенных мест | 9 | 5-6 | 1 | | 2 | | 11 | Рейтинг – контроль 1 | | |
| 4 | Гигиенические требования к спортивным сооружениям | 9 | 7-8 | 1 | | 2 | | 11 | | | |
| 5 | Личная гигиена спортсменов. Профилактика инфекционных заболеваний | 9 | 9-10 | 1 | | | | 11 | | | |
| 6 | Гигиенические требования к учебному процессу в школе | 9 | 11-12 | 1 | | 2 | | 11 | Рейтинг – контроль 2 | | |
| 7 | Гигиена закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви | 9 | 13-14 | | | | | 11 | | | |
| 8 | Гигиена питания. Питание спортсменов. | 9 | 15-16 | 1 | | 2 | | 11 | | | |
| 9 | Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена тренировочного процесса. | 9 | 17-18 | 1 | | | | 11 | Рейтинг – контроль 3 | | |
| Всего за 9 семестр: | | | | | | 8 | | 10 | | 99 | экзамен (27) |
| Наличие в дисциплине КП/КР | | | | | | | | | | | |
| Итого по дисциплине | | | | | | 8 | | 10 | | 99 | экзамен (27) |

**Тематический план
форма обучения – заочная, на базе ВПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

| № 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 <i>в форме практической подготовки</i> | | | |
| 1 | Введение в гигиену. Гигиена воздуха и климат | 5 | 1-2 | 1 | | 2 | 11 | | |
| 2 | Гигиена почвы и очистка населенных мест | 5 | 3-4 | 1 | | | 11 | | |
| 3 | Гигиена воды и водоснабжения населенных мест | 5 | 5-6 | 1 | | 2 | 11 | Рейтинг – контроль 1 | |
| 4 | Гигиенические требования к спортивным сооружениям | 5 | 7-8 | 1 | | 2 | 12 | | |
| 5 | Личная гигиена спортсменов. Профилактика инфекционных заболеваний | 5 | 9-10 | 1 | | | 12 | | |
| 6 | Гигиенические требования к учебному процессу в школе | 5 | 11-12 | 1 | | | 12 | Рейтинг – контроль 2 | |
| 7 | Гигиена закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви | 5 | 13-14 | | | | 11 | | |
| 8 | Гигиена питания. Питание спортсменов. | 5 | 15-16 | | | 2 | 11 | | |
| 9 | Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена тренировочного процесса. | 5 | 17-18 | | | | 12 | Рейтинг – контроль 3 | |
| Всего за 5 семестр: | | | | | | 6 | 8 | 103 | экзамен (27) |
| Наличие в дисциплине КП/КР | | | | | | | | | |
| Итого по дисциплине | | | | | | 6 | 8 | 103 | экзамен (27) |

**Тематический план
форма обучения – заочная, на базе СПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа

| № 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 | 1 | | | | 11 | | | |
| 2 | Гигиена почвы и очистка населенных мест | 5 | 3-4 | | | | | 12 | | | |
| 3 | Гигиена воды и водоснабжения населенных мест | 5 | 5-6 | 1 | | 2 | | 12 | Рейтинг – контроль 1 | | |
| 4 | Гигиенические требования к спортивным сооружениям | 5 | 7-8 | 1 | | 2 | | 12 | | | |
| 5 | Личная гигиена спортсменов. Профилактика инфекционных заболеваний | 5 | 9-10 | 1 | | | | 12 | | | |
| 6 | Гигиенические требования к учебному процессу в школе | 5 | 11-12 | | | | | 12 | Рейтинг – контроль 2 | | |
| 7 | Гигиена закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви | 5 | 13-14 | | | | | 12 | | | |
| 8 | Гигиена питания. Питание спортсменов. | 5 | 15-16 | | | 2 | | 12 | | | |
| 9 | Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена тренировочного процесса. | 5 | 17-18 | | | | | 12 | Рейтинг – контроль 3 | | |
| Всего за 5 семестр: | | | | | | 4 | | 6 | | 107 | экзамен (27) |
| Наличие в дисциплине КП/КР | | | | | | | | | | | |
| Итого по дисциплине | | | | | | 4 | | 6 | | 107 | 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, гигиеническая характеристика 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 лабораторных 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, дать анализ соответствия учебного расписания, работоспособности школьников.

Тема 8. Гигиена питания. Питание спортсменов

Содержание. Освоение методики определения энергозатрат для составления оптимального рациона питания. Составление сбалансированного рациона питания для детей разного возраста. Количество и энергетическая ценность принятых с пищей белков, и жиров и углеводов. Таблицы питательной и энергетической ценности продуктов.

Способы определения энергозатрат; определение 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

метеометр

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

около окна

у входа в помещение

4. Приборы для измерения влажности воздуха:

психрометр

гигрограф

кататермометр

термометр

анемометр

5. Приборы для измерения скорости движения воздуха:

психрометр

анемометр

кататермометр

барометр

термометр

барограф

гигрограф

7. Влажность воздуха бывает:

максимальная

абсолютная

относительная

минимальная

насыщенная

8. Показатель ЭЭТ включает следующие составляющие:

атмосферное давление

влажность воздуха

температура воздуха

радиационная температура

подвижность воздуха

9. Составляющие уравнения теплового баланса:

конвекция

метаболическое тепло

радиация

теплоотдача при потоотделении

10. Геометрические способы оценки освещённости помещения и рабочих поверхностей:

определение светового коэффициента

расчёт коэффициента естественного освещения

определение угла падения световых лучей

определение угла отверстия

определение уровня освещённости на рабочем месте при помощи люксметра

11. Разновидности источников искусственного освещения:

лампы накаливания
люминесцентные лампы дневного света
окна
ртутно-люминесцентные лампы
лампа Соллюкс
светодиодные лампы

12. В зависимости от организации воздухообмена в помещении существуют следующие варианты 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
совмещённое

15. Инсоляционный режим зависит от:
ориентации здания по сторонам света
географической широты местности
расстояния между зданиями
вида источника искусственного освещения
числа и мощности светильников
величины световых проёмов

16. На рост и развитие ребёнка оказывают влияние следующие факторы:

социальные условия
наследственность
состояние здоровья матери в период беременности
режим дня
двигательная активность
фактор питания
окружающая среда

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.

Практическая работа «Программа закаливающих занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе».

Практическая работа. «Программа закаливающих занятий солнечными ваннами». Дозировка солнечных ванн (минутный и калорийный способ).

Рейтинг-контроль 3

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

Работу рекомендуется выполнять в несколько этапов:

Определение суточных энергозатрат 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 как сбалансировать рацион, какие продукты включить в рацион, какие ограничить, с какой целью.

5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (экзамен)

Перечень вопросов для подготовки к экзамену

1. Понятие о гигиене как науке. Задачи и методы гигиенических исследований.
2. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Задачи гигиены физической культуры и спорта.
3. История развития гигиенической науки. 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. Принципы нормирования параметров внешней среды. 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. Особенности вентиляции спортивных сооружений.
11. Естественное и искусственное освещение спортивных сооружений. Методы оценки, показатели освещенности.
12. Санитарно-гигиенические требования к питьевой воде. Органолептические показатели доброкачественности питьевой воды.
13. Химический состав воды.
14. Бактериологическая характеристика воды.
15. Методы очистки и обеззараживания воды.
16. Организация рационального водоснабжения спортивных и физкультурно-оздоровительных объектов.
17. Плавательный бассейн как спортивный объект. Санитарно-гигиенические требования к планировке, воздушно-тепловому режиму, качеству воды.

18. Вода как эпидемиологический фактор при занятиях физическими упражнениями и спортом.
19. Питьевой режим во время занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Гигиена питания, её задачи.
21. Фактор питания в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов.
22. Общие гигиенические требования к организации питания. Санитарно-гигиенические требования к структурным элементам пищеблока.
23. Санитарные требования к пище и пищевым продуктам.
24. Рациональное питание спортсменов. Количественная адекватность питания. Гигиенические принципы нормирования питания.
25. Пищевые вещества и их значение для организма. Общая характеристика пищевых веществ и нормы их потребления.
26. Использование поливитаминовых комплексов и биологически активных добавок (БАД) для повышения работоспособности и ускорения восстановления спортсменов.
27. Энергетические траты в покое и при различных видах деятельности человека.
28. Методы определения энергетических трат.
29. Меню-раскладка. Методика составления и гигиеническая оценка.
30. Питание спортсменов в различных климатических условиях.
31. Пищевые отравления, характеристика.
32. Профилактика пищевых отравлений в спортивных коллективах.
33. Консервированные продукты как причина пищевых отравлений.
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. Биологический возраст. Характеристика показателей, их оценка и учёт при проведении занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
39. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков школьного возраста, их учёт в построении режима дня, содержании и форме проведения занятий физической культурой.
40. Потребность в белках, жирах и углеводах в возрасте 7 – 10, 11- 13, 14 – 17 лет.
41. Понятие о школьной зрелости ребёнка, гигиеническое значение и методы оценки.
42. Закаливание организма. Гигиенические принципы закаливания.
43. Виды закаливания.
44. Закаливание в спортивной практике.
45. Возрастные особенности проведения закаливающих процедур.
46. Санитарно-гигиенические требования к организации обучения, воспитания и оздоровления детей, подростков и молодежи.
47. Профилактика нарушений осанки и снижения остроты зрения у детей и подростков в процессе учебных занятий.
48. Сроки допуска детей к занятиям отдельными видами спорта.
49. Сроки допуска детей и подростков к занятиям физической культурой после перенесённых заболеваний.
50. Анатомо-физиологические особенности лиц пожилого возраста, их учёт при проведении занятий физическими упражнениями.
51. Группы здоровья. Методы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья пожилых людей во время занятий физическими упражнениями.
52. Личная гигиена как элемент здорового образа жизни. Значение водных, бальнеологических процедур в повышении работоспособности и здоровья спортсменов.
53. Санитарно-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
54. Гигиенические требования к тренировочному процессу для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
55. Понятие о спортивном режиме и его классификация.
56. Заболевания спортсменов, обусловленные нарушениями требований к тренировочному процессу. Основные причины и профилактика.
57. Понятие об инфекционных болезнях.

58. Источники и возбудители инфекционных болезней. Биологические особенности возбудителей инфекционных болезней.
59. Механизмы и пути передачи инфекционных заболеваний. Роль факторов внешней среды.
60. Восприимчивость к инфекционным заболеваниям и иммунитет. Виды иммунитета.
61. Значение физической культуры и спорта в изменении иммунитета.
62. Массовые формы физической культуры. Роль гигиены в оздоровлении населения и формировании здорового образа жизни.
63. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
64. Физкультурно-оздоровительные центры. Социально-гигиенические требования к различным типам физкультурно - оздоровительных сооружений в городах и сельской местности.

5.3 Самостоятельная работа студентов

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

Перечень тем рефератов (презентаций) для самостоятельной работы студентов

1. Предмет и задачи общей гигиены и гигиены адаптивной физической культуры и спорта.
2. Физиологическое значение воды для человека.
3. Значение газового состава воздуха для человека.
4. Принципы построения суточного рациона в тренировочном и соревновательном периодах.
5. Социально-гигиенические требования к различным типам физкультурно - оздоровительных сооружений в городах и сельской местности.
6. Современная спортивная одежда.
7. Применение гигиенических средств восстановления в адаптивной физической культуре.
8. Гигиенические требования к организации учебного процесса в школе для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
9. Гигиенические требования к организации воспитательного процесс в ДОУ.
10. Десинхроноз и как его преодолеть.
11. Пребывание в сложных условиях окружающей среды (крайние температуры, измененное давление).

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

6. УЧЕБНО-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 / В. Р. Кучма. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3498-7 | 2016 | http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html |
| 2. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16- | 2015 | http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178 |

| | | |
|---|------|---|
| 103421-7 | | |
| 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 | http://www.iprbookshop.ru/87008.html |
| 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 | http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html |
| 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 | http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970425220.html |
| 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 ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online). | 2015 | http://znanium.com/catalog/product/518178 |
| 4. Гигиена физической культуры и спортивная медицина [Электронный ресурс] : лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие / сост. Л. К. Караулова, М. М. Расулов, Н. А. Красноперова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский городской педагогический университет, 2011. — 128 с. — 2227-8397. | 2011 | http://www.iprbookshop.ru/26464.html |

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/elektronnye-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, молодежи и туризма, Москва

5. 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, люксометры, 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

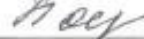
Mathcad 14.0 M011 (14.0.1.286 [709051735]) лицензия: PKG-7518-FN

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

Рабочую программу составил старший преподаватель кафедры ТМБОФК

Голубева И.А. 

Рецензент (представитель работодателя) заместитель руководителя Управления

Роспотребнадзора по Владимирской области  Ю.Б. Поцелуева

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК

Протокол № 1 от 30.08.2021 года

Заведующий кафедрой ТМБОФК  Т.Е. Батоцыренова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 49.03.01 «Физическая культура»

Протокол № 1 от 30.08.2021 года

Председатель комиссии  Т.Е. Батоцыренова

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2012/2013 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.10 года

Заведующий кафедрой _____



Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____