

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)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

«\_\_\_\_\_» 2019 г.



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

**Направление подготовки:** 49.03.01 «Физическая культура»

**Профиль/программа подготовки:** спортивный менеджмент

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экзамен/зачет/зачет с оценкой)
5	3/108	18	36		27	экзамен (27)
Итого	3/108	18	36		27	экзамен (27)

Владимир 2019

2019

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины** – 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 ВО

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к базовой части. Пререквизиты дисциплины: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Биохимия человека».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции)
1	2	3
ОПК-6: способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	частичное освоение	<b>Знать:</b> 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. <b>Уметь:</b> 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. <b>Владеть:</b> методами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, измерения основных гигиенических параметров в спортивных сооружениях, расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления меню-раскладки суточного рациона.
ОПК-7: способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	частичное освоение	<b>Знать:</b> 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. <b>Уметь:</b> 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. <b>Владеть:</b> методами санитарного просвещения населения.



#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 час

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	Введение в гигиену. Гигиена воздуха и климат	5	1-2	2	4		3	2/33	
2	Гигиена почвы и очистка населенных мест	5	3-4	2	4		3	2/33	
3	Гигиена воды и водоснабжения населенных мест	5	5-6	2	4		3	2/33	Рейтинг – контроль 1
4	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	5	7-8	2	4		3	2/33	
5	Личная гигиена спортсменов. Профилактика инфекционных заболеваний	5	9-10	2	4		3	2/33	
6	Гигиенические требования к учебному процессу в школе	5	11-12	2	4		3	2/33	Рейтинг – контроль 2
7	Гигиена закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви	5	13-14	2	4		3	2/33	
8	Гигиена питания. Питание спортсменов.	5	15-16	2	4		3	2/33	
9	Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена тренировочного процесса.	5	17-18	2	4		3	2/33	Рейтинг – контроль 3
Всего за 5 семестр:				18	36		27	18/33	экзамен (27)
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине				18	36		27	18/33	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 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, дать 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. Количество и энергетическая ценность принятых с пищей белков, и жиров и углеводов. Пол, возраст и другие особенности организма, которые учитывают при составлении рациона. 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. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В преподавании дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- Интерактивная лекция (тема № 1-8, 10,11);
- Групповая дискуссия (тема № 9);
- Анализ ситуаций (тема №2-4, 6, 8-11);
- Применение имитационных моделей (тема №10 - 11);
- Разбор конкретных ситуаций (тема №7);

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

**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

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.



### Рейтинг-контроль 3

#### Тестовые задания

1. Дополните: Интенсивность основного обмена у детей и подростков с возрастом -  
уменьшается
2. Физическое развитие детей и подростков может быть оценено как:  
гармоничное  
дисгармоничное  
резко дисгармоничное
3. Для детского организма характерно:  
равномерность роста и развития  
гетерохронность развития разных органов и систем  
неравномерность роста и развития
4. Составные части суточных энергозатрат:  
основной обмен  
энергозатраты на сон  
специфическое динамическое действие пищи  
энергозатраты на все виды деятельности
5. В настоящее время различают следующие теории питания:  
теория сбалансированного питания  
теория адекватного питания  
теория функционального питания  
теория алиментарного поведения
6. Пищевые вещества, относящиеся к группе макроэлементов:  
белки  
жиры  
углеводы  
минералы  
витамины  
микроэлементы
7. Пищевые вещества, относящиеся к группе микроэлементов:  
белки  
жиры  
углеводы  
минералы  
витамины

микроэлементы

Выберите правильный ответ:

8. Спортивные специализации в зависимости от нормирования потребности в пищевых веществах подразделяются на количество групп:

2

6

5

3

8

9. Различают следующие схемы организации питания спортсменов:

коллективная

традиционная

индивидуальная

диетическая

10. Основа плана питания – это:

таблица химического состава продуктов

меню-раскладка

таблица калорийности

11. К гигиеническим средствам восстановления в спорте относится:

применение лекарственных препаратов

полноценный сон

физиотерапия

массаж

**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.



## 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. Терморегуляция. Теплопродукция и теплоотдача, их зависимость от условий окружающей среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Влияние на организм низких значений температуры воздуха и факторов, потенцирующих их действие. Профилактика обморожений и озноблений во время занятий физической культурой и спортом.
9. Влияние на организм высоких температур. Перегревание организма и тепловой удар при занятиях физической культурой и спортом. Профилактика.
10. Химический состав воздушной среды. Причины загрязнения воздуха и особенности его влияния на организм во время занятий физическими упражнениями и спортом.
11. Показатели степени чистоты воздуха в закрытых спортивных сооружениях, их характеристика. Методы определения. Способы борьбы с пылью.
12. Санитарно-гигиенические требования к планировке и функционированию системы отопления. Организация отопления спортивных сооружений.
13. Естественная и искусственная вентиляция. Методы определения эффективности вентиляции. Особенности вентиляции спортивных сооружений.
14. Естественное и искусственное освещение спортивных сооружений. Методы оценки, показатели освещённости.
15. Биологическое значение воды. Изменения водно-солевого обмена человека во время занятий физической культурой и спортом.
16. Санитарно-гигиенические требования к питьевой воде. Органолептические показатели доброкачественности питьевой воды.
17. Химический состав воды.

18. Бактериологическая характеристика воды.
19. Методы очистки и обеззараживания воды.
20. Организация рационального водоснабжения спортивных и физкультурно-оздоровительных объектов.
21. Плавательный бассейн как спортивный объект. Санитарно-гигиенические требования к планировке, воздушно-тепловому режиму, качеству воды.
22. Вода как эпидемиологический фактор при занятиях физическими упражнениями и спортом.
23. Питьевой режим во время занятий физическими упражнениями и спортом.
24. Гигиена питания, её задачи. Проблемы рационального питания в ФКиС.
25. Фактор питания в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов.
26. Общие гигиенические требования к организации питания.
27. Санитарные требования к пище и пищевым продуктам.
28. Рациональное питание спортсменов. Количественная адекватность питания. Гигиенические принципы нормирования питания.
29. Пищевые вещества и их значение для организма. Общая характеристика пищевых веществ и нормы их потребления.
30. Белки в питании человека. Состав и виды белков.
31. Нормы потребления для различных групп населения и спортсменов.
32. Углеводы, их значение в питании спортсменов. Нормы потребления для различных групп населения и спортсменов.
33. Жиры, их химический состав и значение для организма.
34. Нормы потребления жиров для различных групп населения и спортсменов.
35. Витамины, их классификация и значение для организма.
36. Принципы нормирования потребления витаминов.
37. Минеральные вещества, их источники, физиологическое значение и нормы потребления. Микроэлементы.
38. Использование поливитаминных комплексов и биологически активных добавок (БАД) для повышения работоспособности и ускорения восстановления спортсменов.
39. Энергетические траты в покое и при различных видах деятельности человека.
40. Методы определения энергетических трат.
41. Меню-раскладка. Методика составления и гигиеническая оценка.



42. Оценка пищевого статуса, определение и его показатели: антропометрические, функциональные, клинико-биохимические.
43. Питание спортсменов в различных климатических условиях.
44. Санитарная оценка консервов. Консервированные продукты как причина пищевых отравлений.
45. Пищевые отравления, характеристика.
46. Профилактика пищевых отравлений в спортивных коллективах.
47. Санитарно-гигиенические требования к структурным элементам пищеблока.
48. Гигиена детей и подростков, её основные задачи. Здоровье детей и критерии его определения.
49. Классификация групп здоровья детей и подростков.
50. Двигательная активность детей и подростков.
51. Физическая культура и спорт как средство борьбы с гиподинамией детей.
52. Физическое развитие детей и подростков, методы оценки.
53. Группы «риска» по развитию заболеваний у детей и подростков.
54. Биологический возраст. Характеристика показателей, их оценка и учёт при проведении занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
55. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, их учёт при проведении занятий физическими упражнениями.
56. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учёт при проведении занятий физической культурой.
57. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков школьного возраста (11 – 14 лет), их учёт в построении режима дня, содержания и форме проведения занятий физической культурой.
58. Потребность в белках, жирах и углеводах в возрасте 7 – 10, 11- 13, 14 – 17 лет.
59. Понятие о школьной зрелости ребёнка, гигиеническое значение и методы оценки.
60. Закаливание организма. Гигиенические принципы закаливания.
61. Виды закаливания.
62. Закаливание в спортивной практике.
63. Возрастные особенности проведения закаливающих процедур.
64. Санитарно-гигиенические требования к организации и работе детских дошкольных учреждений.
65. Санитарно-гигиенические требования к участку школы, школьному зданию и помещениям.

66. Санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса в средних учебных заведениях.
67. Профилактика нарушений осанки и снижения остроты зрения у детей и подростков в процессе учебных занятий.
68. Сроки допуска детей к занятиям отдельными видами спорта.
69. Сроки допуска детей и подростков к занятиям физической культурой после перенесённых заболеваний.
70. Анатомо-физиологические особенности лиц пожилого возраста, их учёт при проведении занятий физическими упражнениями.
71. Группы здоровья. Методы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья пожилых людей во время занятий физическими упражнениями.
72. Основные гигиенические требования к физкультурным занятиям и помещениям для их проведения с лицами пожилого возраста.
73. Личная гигиена как элемент здорового образа жизни. Значение водных, бальнеологических процедур в повышении работоспособности и здоровья спортсменов.
74. Санитарно-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
75. Гигиенические требования к тренировочному процессу.
76. Понятие о спортивном режиме и его классификация.
77. Заболевания спортсменов, обусловленные нарушениями требований к тренировочному процессу. Основные причины и профилактика.
78. Понятие об инфекционных болезнях.
79. Источники и возбудители инфекционных болезней. Биологические особенности возбудителей инфекционных болезней.
80. Механизмы и пути передачи инфекционных заболеваний. Роль факторов внешней среды.
81. Восприимчивость к инфекционным заболеваниям и иммунитет. Виды иммунитета.
82. Значение физической культуры и спорта в изменении иммунитета.
83. Вредные привычки (табакокурение, алкоголизм, наркомания, токсикомания) как элементы образа жизни. Методы профилактики.
84. Массовые формы физической культуры. Роль гигиены в оздоровлении населения и формировании здорового образа жизни.
85. Санитарно-гигиенические требования к жилым зданиям и спортивным сооружениям на этапах проектирования и строительства.
86. Физкультурно-оздоровительные центры. Гигиенические требования.

## 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. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Физиологическое значение воздуха для человека. 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. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
6. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
7. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
8. Гигиенические нормы закаливания водой.
9. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
10. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
11. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
12. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
13. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
14. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
15. Особенности питания спортсменов.
16. Особенности питания юных спортсменов.
17. Гигиенические требования ко всем 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. Основные 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 средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
<b>Основная литература</b>			
1. Гигиена детей и подростков : учебник / В. Р. Кучма. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 528 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3498-7	2015		<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html</a>
2. Гигиена и экология человека : учебник / под ред. В. М. Глиненко. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 256 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-4866-3	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>
<b>Дополнительная литература</b>			
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 ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online).	2015		<a href="http://znanium.com/catalog/product/518178">http://znanium.com/catalog/product/518178</a>
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		<a href="http://www.iprbookshop.ru/26464.html">http://www.iprbookshop.ru/26464.html</a>

## 7.2. 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»

## 7.3. 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, 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

## 8. 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



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 26.08 2019\_ 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 27.08 2019\_ года

Председатель комиссии  Т.Е.Батоцыренова