

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

« 31 » 08

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

Владимир 2021

40-121

1. ЦЕЛИ 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 занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.1. Знать составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; механизмы и приемы 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 видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; организации встреч с известными спортсменами; использования приемов	<u>Знает:</u> 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. <u>Умеет:</u> 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. <u>Владеет:</u> методами нормирования и контроля	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание Презентации

	агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	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	
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1. Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; требования охраны труда и пожарной безопасности. ОПК-7.2. Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по ИВС и БВФСД с учётом гигиенических норм; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; ОПК-7.3. Владеет способами оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	<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 санитарного просвещения населения	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание Презентации

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 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		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 зачетных 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 и, 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					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				14	
5	Личная гигиена спортсменов. Профилактика инфекционных заболеваний	5	9-10	1				12	
6	Гигиенические требования к учебному процессу в школе	5	11-12					11	Рейтинг – контроль 2
7	Гигиена закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви	5	13-14					11	
8	Гигиена питания. Питание спортсменов.	5	15-16			2		14	
9	Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена тренировочного процесса.	5	17-18					14	Рейтинг – контроль 3
Всего за 5 семестр:				4		4		109	экзамен (27)
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине				4		4		109	экзамен (27)

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

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных 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 и, форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки			
1	Введение в гигиену. Гигиена воздуха и климат	3	1-2	1				11		
2	Гигиена почвы и очистка населенных мест	3	3-4					11		
3	Гигиена воды и водоснабжения населенных мест	3	5-6	1		2		11	Рейтинг – контроль 1	
4	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	3	7-8	1				14		
5	Личная гигиена спортсменов. Профилактика инфекционных заболеваний	3	9-10	1				12		
6	Гигиенические требования к учебному процессу в школе	3	11-12					11	Рейтинг – контроль 2	
7	Гигиена закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви	3	13-14					11		
8	Гигиена питания. Питание спортсменов.	3	15-16			2		14		
9	Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена тренировочного процесса.	3	17-18					14	Рейтинг – контроль 3	
Всего за 3 семестр:						4		4	109	экзамен (27)
Наличие в дисциплине КП/КР										
Итого по дисциплине						4		4	109	экзамен (27)

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

Трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных 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	3	1-2	1		2		11			
2	Гигиена почвы и очистка населенных мест	3	3-4					11			
3	Гигиена воды и водоснабжения населенных мест	3	5-6	1		2		11	Рейтинг – контроль 1		
4	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	3	7-8	1				14			
5	Личная гигиена спортсменов. Профилактика инфекционных заболеваний	3	9-10	1				12			
6	Гигиенические требования к учебному процессу в школе	3	11-12					11	Рейтинг – контроль 2		
7	Гигиена закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви	3	13-14					11			
8	Гигиена питания. Питание спортсменов.	3	15-16			2		14			
9	Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена тренировочного процесса.	3	17-18					12	Рейтинг – контроль 3		
Всего за 3 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 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 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. 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.

Содержание лабораторных занятий по дисциплине

Тема 1. Введение в гигиену. Гигиена воздуха и климат

Содержание. Параметры микроклимата спортивного помещения, единицы измерения; определение параметров микроклимата спортивного зала (бассейна); гигиеническая оценка воздушной среды спортивного сооружения.

Тема 3. Гигиена воды и водоснабжения населенных мест

Содержание. Способы обеззараживания воды, их гигиеническая оценка. Хлорирование воды. Понятие о хлорпотребности, хлорпоглощаемости и остаточном хлоре. Определение остаточного хлора в воде плавательного бассейна.

Тема 8. Гигиена питания. Питание спортсменов

Содержание. 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.

Составление сбалансированного рациона питания для детей разного возраста.

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.

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

энерготраты на сон

специфическое динамическое действие пищи

энерготраты 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 относятся:

применение лекарственных препаратов

полноценный сон

физиотерапия

массаж

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 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. Показатели степени чистоты воздуха в закрытых спортивных сооружениях, их характеристика. Методы определения. Способы борьбы с пылью.
11. Санитарно-гигиенические требования к планировке и функционированию спортивных сооружений.
12. Естественная и искусственная вентиляция. Особенности вентиляции спортивных сооружений.
13. Естественное и искусственное освещение спортивных сооружений. Методы оценки, показатели освещённости.
14. Санитарно-гигиенические требования к питьевой воде. Органолептические показатели доброкачественности питьевой воды.
15. Химический состав воды.
16. Бактериологическая характеристика воды.
17. Методы очистки и обеззараживания воды.
18. Организация водоснабжения спортивных и физкультурно-оздоровительных объектов.
19. Плавательный бассейн как спортивный объект. Санитарно-гигиенические требования к планировке, воздушно-тепловому режиму, качеству воды.
20. Вода как эпидемиологический фактор при занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Гигиена питания, её задачи.
22. Фактор питания в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов.
23. Общие гигиенические требования к организации питания. Санитарно-гигиенические требования к структурным элементам пищеблока.
24. Санитарные требования к пище и пищевым продуктам.
25. Рациональное питание спортсменов. Количественная адекватность питания. Гигиенические принципы нормирования питания.
26. Пищевые вещества и их значение для организма. Общая характеристика пищевых веществ и нормы их потребления.
27. Белки в питании человека. Состав и виды белков.
28. Нормы потребления для различных групп населения и спортсменов.
29. Углеводы, их значение в питании спортсменов. Нормы потребления для различных групп населения и спортсменов.

30. Жиры, их химический состав и значение для организма.
31. Нормы потребления жиров для различных групп населения и спортсменов.
32. Витамины, их классификация и значение для организма.
33. Принципы нормирования потребления витаминов.
34. Минеральные вещества, их источники, физиологическое значение и нормы потребления. Микроэлементы.
35. Использование поливитаминных комплексов и биологически активных добавок (БАД) для повышения работоспособности и ускорения восстановления спортсменов.
36. Энергетические траты в покое и при различных видах деятельности человека.
37. Методы определения энергетических трат.
38. Меню-раскладка. Методика составления и гигиеническая оценка.
39. Питание спортсменов в различных климатических условиях.
40. Консервированные продукты как причина пищевых отравлений.
41. Профилактика пищевых отравлений в спортивных коллективах.
42. Гигиена детей и подростков, её основные задачи.
43. Двигательная активность детей и подростков.
44. Физическая культура и спорт как средство борьбы с гиподинамией детей.
45. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Характеристика показателей, их оценка и учёт при проведении занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
46. Закаливание организма. Гигиенические принципы закаливания в спортивной практике.
47. Возрастные особенности проведения закаливающих процедур.
48. Санитарно-гигиенические требования к условиям обучения, воспитания, оздоровления детей, подростков и молодежи.
49. Профилактика нарушений осанки и снижения остроты зрения у детей и подростков в процессе учебных занятий.
50. Сроки допуска детей к занятиям отдельными видами спорта.
51. Сроки допуска детей и подростков к занятиям физической культурой после перенесённых заболеваний.
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.
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.

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. 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. 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. Особенности питания спортсменов.
11. Особенности питания юных спортсменов.
12. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
13. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
14. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
15. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
16. Влияние двигательной активности на здоровье школьников.

17. Активный двигательный режим пожилых людей.
18. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
19. Профилактика пищевых отравлений при организации туристического похода.
20. Гигиенические требования к строительным материалам при строительстве и ремонте спортивных сооружений.
21. Профилактика инфекционных заболеваний у спортсменов при проведении соревнований.
22. Карантинные мероприятия в спортивном сооружении.

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, 2015. - 528 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3498-7	2015	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html
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	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970448663.html
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.	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.rosпотребнадзор.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/ - 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 и лабораторные 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 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