

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 В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

\_\_\_\_\_  
(наименование дисциплины)

**49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)»**

\_\_\_\_\_  
(код и наименование направления подготовки(специальности))

**Адаптивное физическое воспитание**

\_\_\_\_\_  
направленность (профиль) подготовки

Владимир 2021

110  
3 АПК 2  
18/5/21

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» – получение знаний в области гигиены физкультурно-спортивной деятельности, а именно: о гигиенических требованиях и нормах по организации процесса физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья в различных видах спорта.

### Задачи:

- изучить современные гигиенические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- научить студентов гигиенической оценке спортивных помещений (мест занятий физической культурой), гигиенической оценке тренировочного процесса (урока физической культуры);
- освоить гигиенические принципы и методики повышения общей неспецифической резистентности организма в процессе занятий массовой физической культурой и спортом лиц с отклонениями в состоянии здоровья в адаптивной физической культуре.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» 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 (код, содержание индикатора)	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	<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,	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание Презентации



	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 агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.	анализировать суточный и недельный рационы питания. <u>Владеет:</u> методами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, измерения основных гигиенических параметров в спортивных сооружениях, расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки суточного рациона	
ОПК-14 -способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.1. <u>Знать</u> принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту. ОПК-14.2. <u>Уметь</u> определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; осуществлять контроль эффективности тренировочного и образовательного процессов. ОПК-14.3. <u>Владеть</u> методикой проведения педагогического наблюдения и анализа занятия, физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств БВФСД, ИВС.	<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, оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; контролировать исправность оборудования и спортивного инвентаря и т.д. <u>Владеет:</u> методами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, измерения основных гигиенических параметров в спортивных сооружениях, расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки суточного рациона; методами санитарного просвещения населения.	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание Презентации
ПК-2 Способен к развитию у занимающихся физических качеств,	ПК 2.1 <u>Знать:</u> методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта	<u>Знает:</u> современные средства и методы, приемы обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного	Тестовые вопросы Ситуационные задачи Практико-ориентирован



<p>функциональных возможностей, основ техники и теоретических представлений об избранном виде адаптивного спорта</p>	<p>(группе спортивных дисциплин)  ПК – 2.2 Уметь: выбирать и применять адекватные методы развития у занимающихся физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний; использовать технические средства, методики и приемы физической помощи для обучения занимающихся двигательным действиям, развития и совершенствования качеств и способностей, значимых в виде (спортивной дисциплине) адаптивного вида спорта  ПК-2.3 Владеть: способами проведения с занимающимися теоретических занятий (лекций и бесед) по основам спортивной гигиены в адаптивном спорте, врачебного контроля и самоконтроля, механизмам и особенностям влияния физической культуры на организм человека, истории и правилам вида адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p>	<p>спорта (группе спортивных дисциплин)  Умеет: оценивать уровень адекватности физических нагрузок морфофункциональным возможностям организма; применять адекватные, научно-обоснованные средства и методы обучения и организационные приемы работы с занимающимися  Владеть: методами гигиенической оценки помещений, оборудования, территорий спортивных сооружений, спортивной одежды и обуви, а также состояния занимающихся, способами планирования и проведения мероприятий по профилактике несчастных случаев на занятиях, снижения негативного влияния различных видов спорта на здоровье занимающихся</p>	<p>ное задание  Презентации</p>
--	---	--	-------------------------------------

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план форма обучения – заочная, дистанционная

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 и, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы в форме практической подготовки			
1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Гигиена воздуха и климат	4	1-20;					10	
2	Гигиена почвы и очистка населенных мест	4	1-20					10	
3	Гигиена воды и водоснабжения населенных мест	4	1-20 19		2			10	Рейтинг – контроль 1
4	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	4	1-20 20	1				12	
5	Личная гигиена спортсменов. Профилактика инфекционных заболеваний	4	1-20 20	1				10	
6	Гигиенические требования к учебному процессу для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья	4	1-20					10	Рейтинг – контроль 2
7	Гигиена закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви	4	1-20					10	
8	Гигиена питания. Питание спортсменов.	4	1-20 21		2			10	
9	Гигиена физического воспитания детей и подростков и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Гигиена тренировочного процесса в АФК.	4	1-20 21	2				18	Рейтинг – контроль 3
Всего за 4 семестр:				4		4		100	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине				4		4		100	зачет



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

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы в форме практической подготовки			
1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Гигиена воздуха и климат	2	1-20;					10	
2	Гигиена почвы и очистка населенных мест	2	1-20					10	
3	Гигиена воды и водоснабжения населенных мест	2	1-20 19		2			10	Рейтинг – контроль 1
4	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	2	1-20					12	
5	Личная гигиена спортсменов. Профилактика инфекционных заболеваний	2	1-20					10	
6	Гигиенические требования к учебному процессу для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья	2	1-20					10	Рейтинг – контроль 2
7	Гигиена закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви	2	1-20					10	
8	Гигиена питания. Питание спортсменов.	2	1-20 21		2			10	
9	Гигиена физического воспитания детей и подростков и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Гигиена тренировочного процесса в АФК.	2	1-20 21	2				18	Рейтинг – контроль 3
Всего за 2 семестр:								102	зачет с оценкой
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине								102	зачет с оценкой

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

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости и, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы в форме практической подготовки			
1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Гигиена воздуха и климат	3	1-22					10	
2	Гигиена почвы и очистка населенных мест	3	1-22					10	
3	Гигиена воды и водоснабжения населенных мест	3	1-22 21		2			10	Рейтинг – контроль 1
4	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	3	1-22					12	
5	Личная гигиена спортсменов. Профилактика инфекционных заболеваний	3	1-22					10	
6	Гигиенические требования к учебному процессу для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья	3	1-22					10	Рейтинг – контроль 2
7	Гигиена закаливания. Гигиена спортивной одежды и обуви	3	1-22					10	
8	Гигиена питания. Питание спортсменов.	3	1-22 20		2			10	
9	Гигиена физического воспитания детей и подростков и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Гигиена тренировочного процесса в АФК.	3	1-22 21	2				18	Рейтинг – контроль 3
Всего за 3 семестр:					2	4		102	зачет
Наличие в дисциплине КП/КР									
Итого по дисциплине					2	4		102	зачет



## Содержание лекционных занятий по дисциплине

**Тема 1.** Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Гигиена воздуха и климат

**Содержание.** Гигиена как наука, ее цель и задачи. Факторы, влияющие на здоровье человека. Методы исследования, используемые в гигиене. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Определение, цели, задачи. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Методы исследований (общие гигиенические и специальные). Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гриневский, В.А. Волжинский, А.А. Минх и др.). Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта. Комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности. Физические и химические свойства воздуха. Механические примеси и биологические объекты в воздухе.

**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. Социально-гигиенические требования к различным типам физкультурно - оздоровительных сооружений в городах и сельской местности. Производственный контроль в учреждениях, осуществляющих физкультурно-спортивную деятельность.

**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 для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья

**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 и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Гигиена тренировочного процесса в АФК.

**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.** Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. 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 для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья

**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.** Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Составить программу закаливающих занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ и др.). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания). Гигиеническая характеристика, методика и дозировка местных водных процедур (полоскание горла, обмывание стоп, хождение босиком по росе и др.). Составить программу закаливающих занятий по одному виду водных процедур.



Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Методика приема солнечных ванн. Дозировка солнечных ванн (минутный и калорийный способ).

**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 и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Гигиена тренировочного процесса в АФК.

**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 закаляющих занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе».**

**Практическая работа.** «Программа закаляющих 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 (зачет, зачет с оценкой)**

### **Перечень вопросов для подготовки к зачету, зачету с оценкой**

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 освещённости.
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	<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>

Дополнительная литература		
1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для вузов - 2 изд. Академия, 2013. ISBN978-5-7695-9766-4	2013	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html</a>
2. Общая гигиена. Руководство к лабораторным / Большаков А.М. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - (Учебная литература. Для студентов фармацевтических институтов и факультетов). - ISBN9785970425220	2013	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970425220.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970425220.html</a>
3. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ 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>

## 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/](https://www.sportacadem.ru/nauka/konkursy_i_granty/) - олимпиады, конкурсы Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Казань



## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения:

Операционная система семейства Microsoft Windows Open License: 61248656

Пакет офисных программ Microsoft Office Microsoft Open License. 62857078

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

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

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

