Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 14:10:44 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной и научной работе

_____М.И.Салимов

«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Екатеринбург 2024г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 **«**Физическая культур»
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры естественнонаучных дисциплин
протокол № 10 от «15» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 9 от «23» марта 2024 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля): доцент кафедры ЕНД Павлов В.А.

Заведующий кафедрой О.С. Рогов

Проверил:
Начальник учебного отдела Л.А. Осадчая

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, получаемые при изучении следующих учебных курсов, дисциплин: Естественнонаучные основы физической культуры, Анатомия человека, Физиология человека, Биохимия человека.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью или частично)	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
1	2	3	**4**	5
ОПК-6	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	**ОПК-6.1** **Знает** - закономерности физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта - медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности - предмет, методы и систему ключевых понятий гигиены - основные разделы гигиенической науки и их содержание - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.) - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционные и неинфекционные заболеваний, связанных с водным фактором - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви - составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие гигиенические средства восстановления в спорте - гигиенические принципы закаливания - методические основы рациональной организации питания спортсменов - особенности питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах - значение и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности - понятие «пищевой статус» - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах	**Код 01.003** A/01.6 Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы A/03.6 Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания

			- основные показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; влияний физических упражнений на данные показатели гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп **ОПК -6.2** **Умеет** - использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья - планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся - определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития - использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала - устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий и т.д. - составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах. **ОПК-6.3** **Имеет опыт** - Опыт психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни -Владение методами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта - Владение методами измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях - Владение методиками оценки физического развития детей и подростков - Владение методами использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся - Владение методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, мето- дикой составления меню-раскладки.	

ОПК-7	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма …	**ОПК-7.1** **Знает** - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви **ОПК-7.2** **Умеет** - учитывать факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение и исправность оборудования и спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий) - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах. **ОПК-7.3** **Имеет опыт** - рационального использования специальной аппаратуры и инвентаря - владения способами обеспечения техники безопасности.	Т - В/01.5, В/02.5, В/03.5, С/01.5, С/02.5, С/03.5, D/01.6, D/02.6, D/03.6, E/01.6, E/02.6, E/03.6, F/01.6, F/02.6 Трудовые функции - Обеспечение безопасности при проведении теоретических занятий, встреч, лекций на спортивно -оздоровительном этапе. И.М. – В/03.5, В/04.5, В/05.5, С/ 02.5, С/03.5, С/ 04.5 - Ознакомление педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся, занимающихся - Обучение занимающихся, обучающихся младшего возраста соблюдению требований гигиены. - Контроль отсутствия занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде -основ личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви. Умения: ПДО - А/01.6, А /05.6, С/01.6, С/02.6 ПОО – А /03.6, В/03.6 ППО - А/01.6, С/01.6 Руковод. - В/03.6, D/04.6

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

4. Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры			
		4	5	6	7
Зачетные единицы	з.е.		3		
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час		108		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		экзамен		
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	час		48,4		
Лекции (Лек)	час		12		
Практические занятия (Пр)	час		36		
Семинары	час				
Лабораторные работы (Лаб)	час				
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час		0,4		
Самостоятельная работа, в том числе	час		24		
Курсовая работа (КР)	час				
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час		35,6		
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час		12		

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры			
			7		
Зачетные единицы	з.е.		3		
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час		108		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен		экзамен		
Контактная работа (Контакт.часы), в том числе	час		14,4		
Лекции (Лек)	час		6		
Практические занятия (Пр)	час		8		
Семинары	час				
Лабораторные работы (Лаб)	час				
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час		0,4		
Самостоятельная работа, в том чис- ле:	час		84,6		
Курсовая работа (КР)	час				
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час		9		
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час		4		

Общая трудоемкость дисциплины состоит из трех разделов: контактная работа, самостоятельная работа и часы, выделенные на контроль (подготовка к экзамену). В скобках указано сокращенное название видов учебной работы, применяемое в рабочем учебном плане.

При заполнении таблиц число граф, обозначающих семестры, соответствует числу семестров, в которых запланирована реализация дисциплины.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятель-ная работа (часы)
		Модуль №1 Теоретико-методические аспекты гигиены		
	Предмет и задачи гигиены. Её значение в практике физического воспитания	*Лекции* Основная задача курса гигиены. Понятие «внешняя среда» и её определение. Задачи гигиены физической культуры и спорта. *Самостоятельная работа студентов* Пути осуществления гигиенических рекомендаций. Понятие общественного здоровья. Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»	***1***	***2***
	Гигиеническая характеристика воздуха и микроклимата спортивных сооружений	*Лекции* Гигиеническая характеристика воздуха спортивных сооружений (его химический состав, механические и биологические примеси). Понятие предельно допустимой концентрации (ПДК). Гигиеническая характеристика спортивных сооружений. *Практические занятия* Гигиеническая характеристика микроклимата спортивных сооружений *Самостоятельная работа студентов* Понятия микроклимата и терморегуляции. Пути отдачи тепла. Предупреждение переохлаждения и перегревания	***1*** ***6***	***2***
	Гигиенические требования к качеству воды плавательных бассейнов	*Лекции* Показатели качества воды крытых и открытых плавательных бассейнов, а также бассейнов, расположенных на водоемах. Гигиеническая характеристика методов обработки воды плавательных бассейнов. *Практические занятия* Органолептическое обследование качества воды плавательных бассейнов *Самостоятельная работа студентов* Приёмы обработки воды. Понятие «остаточный хлор». Другие более	***1*** ***6***	***2***

		перспективные способы обработки воды плавательных бассейнов		
	Гигиеническая характеристика освещения, отопления и вентиляции спортивных сооружений	*Лекции* Естественное и искусственное освещение. Нормативная освещенность. Гигиенические требования к отоплению. Гигиенические требования к вентиляции. *Практические занятия* Обследование и оценка освещения, отопления и вентиляции спортивных сооружений *Самостоятельная работа студентов* Виды отопления. Их особенности. Виды вентиляции. Понятие «воздухоподготовка»	***1*** ***6***	***2***
	Восстановительные средства в спорте	*Лекции* Основные и вспомогательные средства. Оксигенопрофилактика для ускорения восстановительных процессов. Гиперкапнические смеси. *Самостоятельная работа студентов* Тренировка в среднегорье или на тренажере Фролова или Агоджаняна. Способы повышения работоспособности	***1***	***2***
		Модуль №2 Гигиена занятий физической культурой и спортом, закаливания, проведения оздоровительных программ		
	Рациональное питание	*Лекции* Гигиенические требования, предъявляемые к питанию. Принципы рационального питания. Дополнительное питание спортсменов и его содержание. *Практические занятия* Расчёт калорийности питания спортсмена *Самостоятельная работа студентов* «Сгонка веса». Определение калорийности питания спортсменов	***1*** ***6***	***2***
	Определение суточного расхода энергии спортсмена	*Лекции* Хронометражно-табличный метод определения расхода энергии *Практические занятия* Определение суточного расхода энергии спортсмена избранного вида спорта по хронометражно-табличному методу *Самостоятельная работа студентов*	***1*** ***6***	***2***

		Определение расхода энергии студента по хронометражно-табличному методу		
	Гигиена физического воспитания детей и подростков	*Лекции* Возрастные особенности детей и подростков. Основные гигиенические требования, предъявляемые к учебно-воспитательному процессу в школе. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию, к местам занятий физической культурой в школе. *Самостоятельная работа студентов* Гигиенические основы физического воспитания школьников. Суточный режим школьника. Особенности питания школьников	***1***	***2***
	Гигиена физической культуры на производстве и по месту жительства	*Лекции* Производственная гимнастика. Восстановление после работы. Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Самостоятельная работа студентов* Профилактика влияния неблагоприятных факторов труда. Физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства	***1***	***2***
	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	*Лекции* Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, условий быта и трудовой деятельности. *Практические занятия* Ознакомление с восстановительным центром и его гигиеническая оценка *Самостоятельная работа студентов* Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях и в условиях смены часовых поясов. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов	***1*** ***6***	***2***
	Личная гигиена. Закаливание	*Лекции* Уход за кожей. волосами. Правильный суточный режим. Гигиена спортивной одежды и обуви. Принципы и виды закаливания. Гигиенические основы закаливания. *Самостоятельная работа студентов* Ступени закаливания: воздухом, водой, солнцем. Закаливание в спортивной	***1***	***2***

		практике		
	Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни	*Лекции* Курение. Алкогольные напитки. Наркотики. Гигиена половой жизни *Самостоятельная работа студентов* Вредные привычки – разрушители здоровья.	***1***	***2***
		ИТОГО:	***48***	***24***

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятель-ная работа (часы)
		Модуль №1 Теоретико-методические аспекты гигиены	7	47
	Предмет и задачи гигиены. Её значение в практике физического воспитания	*Лекции* Основная задача курса гигиены. Понятие «внешняя среда» и её определение. Задачи гигиены физической культуры и спорта. *Самостоятельная работа студентов* Пути осуществления гигиенических рекомендаций. Понятие общественного здоровья. Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»	***1***	***10***
	Гигиеническая характеристика воздуха и микроклимата спортивных сооружений	*Лекции* Гигиеническая характеристика воздуха спортивных сооружений (его химический состав, механические и биологические примеси). Понятие предельно допустимой концентрации (ПДК). Гигиеническая характеристика спортивных сооружений. *Практические занятия* Гигиеническая характеристика микроклимата спортивных сооружений *Самостоятельная работа студентов* Понятия микроклимата и терморегуляции. Пути отдачи тепла. Предупреждение переохлаждения и перегревания	***2***	***9***
	Гигиенические требования к качеству воды плавательных	*Лекции* Показатели качества воды крытых и открытых плавательных бассейнов, а также бассейнов, расположенных на водоемах. Гигиеническая характеристика методов	***2***	

	бассейнов	обработки воды плавательных бассейнов. *Практические занятия* Органолептическое обследование качества воды плавательных бассейнов *Самостоятельная работа студентов* Приёмы обработки воды. Понятие «остаточный хлор». Другие более перспективные способы обработки воды плавательных бассейнов		***10***
	Гигиеническая характеристика освещения, отопления и вентиляции спортивных сооружений	*Лекции* Естественное и искусственное освещение. Нормативная освещенность. Гигиенические требования к отоплению. Гигиенические требования к вентиляции. *Практические занятия* Обследование и оценка освещения, отопления и вентиляции спортивных сооружений *Самостоятельная работа студентов* Виды отопления. Их особенности. Виды вентиляции. Понятие «воздухоподготовка»	***1***	***9***
	Восстановительные средства в спорте	*Лекции* Основные и вспомогательные средства. Оксигенопрофилактика для ускорения восстановительных процессов. Гиперкапнические смеси. *Самостоятельная работа студентов* Тренировка в среднегорье или на тренажере Фролова или Агоджаняна. Способы повышения работоспособности	***1***	***9***
		Модуль №2 Гигиена занятий физической культурой и спортом, закаливания, проведения оздоровительных программ	***7***	***47***
	Рациональное питание	*Лекции* Гигиенические требования, предъявляемые к питанию. Принципы рационального питания. Дополнительное питание спортсменов и его содержание. *Практические занятия* Расчёт калорийности питания спортсмена *Самостоятельная работа студентов* «Сгонка веса». Определение калорийности питания спортсменов	***1***	***7***
	Определение суточного расхода энергии	*Лекции* Хронометражно-табличный метод определения расхода энергии	***1***	

	спортсмена	*Практические занятия* Определение суточного расхода энергии спортсмена избранного вида спорта по хронометражно-табличному методу *Самостоятельная работа студентов* Определение расхода энергии студента по хронометражно-табличному методу		***7***
	Гигиена физического воспитания детей и подростков	*Лекции* Возрастные особенности детей и подростков. Основные гигиенические требования, предъявляемые к учебно-воспитательному процессу в школе. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию, к местам занятий физической культурой в школе. *Самостоятельная работа студентов* Гигиенические основы физического воспитания школьников. Суточный режим школьника. Особенности питания школьников	***1***	***7***
	Гигиена физической культуры на производстве и по месту жительства	*Лекции* Производственная гимнастика. Восстановление после работы. Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Самостоятельная работа студентов* Профилактика влияния неблагоприятных факторов труда. Физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства	***1***	***7***
	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	*Лекции* Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, условий быта и трудовой деятельности. *Практические занятия* Ознакомление с восстановительным центром и его гигиеническая оценка *Самостоятельная работа студентов* Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях и в условиях смены часовых поясов. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов	***1***	***7***
	Личная гигиена.	*Лекции*	***1***	

	Закаливание	Уход за кожей. волосами. Правильный суточный режим. Гигиена спортивной одежды и обуви. Принципы и виды закаливания. Гигиенические основы закаливания. *Самостоятельная работа студентов* Ступени закаливания: воздухом, водой, солнцем. Закаливание в спортивной практике		***6***
	Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни	*Лекции* Курение. Алкогольные напитки. Наркотики. Гигиена половой жизни *Самостоятельная работа студентов* Вредные привычки – разрушители здоровья.	***1***	***6***
		ИТОГО:	***14***	***94***

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий	Трудоемкость (час)
Освоение методик исследования кардио-респираторной системы организма спортсмена в лаборатории медико-биологического цикла УралГУФК	Кардиографическое исследование, биоимпедансное исследование сердечно-сосудистой системы, спирографическое исследование, пульсоксиметрическое исследование до и после нагрузки (на велоэргометре, тредбане, в степ тесте). Исследование состояния вестибулярного аппарата.	2
Освоение методик психологического состояния спортсмена	Тесты Айзенка, Мильмана, Залевского и ряд других.	4
Освоение методик кибернетической оценки полученных данных	Использование соответствующих компьютерных программ	2
Применение методик педагогического исследования тренировочных возможностей организма спортсмена	Методики исследования скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений, ловкости, гибкости и ряд других.	4
Итого		12

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя в лаборатории информационно-коммуникационных технологий, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения. Подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала и письменных ответах на теоретические вопросы по теме работы.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, практических занятиях и самостоятельная работа по изучению дисциплины. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к аттестации. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если студент сможет ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

5.1. Рекомендуемая тематика самостоятельной работы студентов
Очная форма обучения

Модуль №1
Тема **Предмет и задачи гигиены. Её значение в практике физического воспитания** *Самостоятельная работа студентов* Пути осуществления гигиенических рекомендаций. Понятие общественного здоровья. Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» *Форма отчёта: конспект*
Тема **Гигиеническая характеристика воздуха и микроклимата спортивных сооружений** *Самостоятельная работа студентов* Понятия микроклимата и терморегуляции. Пути отдачи тепла. Предупреждение переохлаждения и перегревания *Форма отчёта: конспект*
Тема **Гигиенические требования к качеству воды плавательных бассейнов** *Самостоятельная работа студентов* Приёмы обработки воды. Понятие «остаточный хлор». Другие более перспективные способы обработки воды плавательных бассейнов *Форма отчёта: конспект*
Тема **Гигиеническая характеристика освещения, отопления и вентиляции спортивных сооружений** *Самостоятельная работа студентов* Виды отопления. Их особенности. Виды вентиляции. Понятие «воздухоподготовка» *Форма отчёта: конспект*
Тема **Восстановительные средства в спорте** *Самостоятельная работа студентов* Тренировка в среднегорье или на тренажере Фролова или Агоджаняна. Способы повышения работоспособности *Форма отчёта: конспект*
Модуль №2
Тема **Рациональное питание** *Самостоятельная работа студентов* «Сгонка веса». Определение калорийности питания спортсменов *Форма отчёта: конспект*
Тема **Определение суточного расхода энергии спортсмена** *Самостоятельная работа студентов* Определение расхода энергии студента по хронометражно-табличному методу *Форма отчёта: конспект*
Тема **Гигиена физического воспитания детей и подростков**

Самостоятельная работа студентов Гигиенические основы физического воспитания школьников. Суточный режим школьника. Особенности питания школьников *Форма отчёта: конспект*
***Тема* Гигиена физической культуры на производстве и по месту жительства**
Самостоятельная работа студентов Профилактика влияния неблагоприятных факторов труда. Физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства *Форма отчёта: конспект*
***Тема* Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов**
Самостоятельная работа студентов Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях и в условиях смены часовых поясов. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов *Форма отчёта: конспект*
***Тема* Личная гигиена. Закаливание**
Самостоятельная работа студентов Ступени закаливания: воздухом, водой, солнцем. Закаливание в спортивной практике *Форма отчёта: конспект*
***Тема* Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни**
Самостоятельная работа студентов Вредные привычки – разрушители здоровья. *Форма отчёта: конспект а*

Заочная форма обучения

Модуль №1
***Тема* Предмет и задачи гигиены. Её значение в практике физического воспитания**
Самостоятельная работа студентов Пути осуществления гигиенических рекомендаций. Понятие общественного здоровья. Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» *Форма отчёта: конспект*
***Тема* Гигиеническая характеристика воздуха и микроклимата спортивных сооружений**
Самостоятельная работа студентов Понятия микроклимата и терморегуляции. Пути отдачи тепла. Предупреждение переохлаждения и перегревания *Форма отчёта: конспект*

Тема **Гигиенические требования к качеству воды плавательных бассейнов** *Самостоятельная работа студентов* Приёмы обработки воды. Понятие «остаточный хлор». Другие более перспективные способы обработки воды плавательных бассейнов *Форма отчёта: конспект*
Тема **Гигиеническая характеристика освещения, отопления и вентиляции спортивных сооружений** *Самостоятельная работа студентов* Виды отопления. Их особенности. Виды вентиляции. Понятие «воздухоподготовка» *Форма отчёта: конспект*
Тема **Восстановительные средства в спорте** *Самостоятельная работа студентов* Тренировка в среднегорье или на тренажере Фролова или Агоджаняна. Способы повышения работоспособности *Форма отчёта: конспект*
Модуль №2
Тема **Рациональное питание** *Самостоятельная работа студентов* «Сгонка веса». Определение калорийности питания спортсменов *Форма отчёта: конспект*
Тема **Определение суточного расхода энергии спортсмена** *Самостоятельная работа студентов* Определение расхода энергии студента по хронометражно-табличному методу *Форма отчёта: конспект*
Тема **Гигиена физического воспитания детей и подростков** *Самостоятельная работа студентов* Гигиенические основы физического воспитания школьников. Суточный режим школьника. Особенности питания школьников *Форма отчёта: конспект*
Тема **Гигиена физической культуры на производстве и по месту жительства** *Самостоятельная работа студентов* Профилактика влияния неблагоприятных факторов труда. Физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства *Форма отчёта: конспект*
Тема **Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов** *Самостоятельная работа студентов* Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях и в условиях смены часовых поясов. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов *Форма отчёта: конспект*

Тема **Личная гигиена. Закаливание**
Самостоятельная работа студентов Ступени закаливания: воздухом, водой, солнцем. Закаливание в спортивной практике *Форма отчёта: конспект*
Тема **Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни**
Самостоятельная работа студентов Вредные привычки – разрушители здоровья. *Форма отчёта: конспект а*

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Текущий контроль сформированности компетенций проводится в виде обсуждения результатов выполнения контрольных работ, тестирования, а также самостоятельно подготовленных студентами заданий.

Примерный проверочный тест

1. Система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды

а) система взглядов б) взаимосвязь в) анализ г) образ жизни

2. Болезненное состояние организма, связанное с недостатком витаминов…

а) гипервитаминоз б) гиповитаминоз в) витаминный голод г) недоедание

3. Часть общечеловеческой культуры, направленная на использование различного вида двигательной активности в целях поддержания и укрепления своего здоровья называет- ся…культурой

а) образовательной б) спортивной в) физической г) духовной

4. Система потребностей, мотивов, оценочных и самооценочных критериев и правил, определяющих социально-целесообразные качества и поведение личности

а) релаксация б) справедливость в) нравственность г) рефлексия

5. Феномен ускорения темпов индивидуального развития по сравнению с предшествующими поколениями, наблюдаемый во всех странах мира …

а) ретардация б) развитие в) саморегуляция г) акселерация

6. Способность организма сохранять постоянство свойств внутренней среды называется…

а) регуляцией; б) гомеостазом; в) адаптацией г) мировоззрением

7. Размышление, самонаблюдение, самопознание, форма теоретической деятельности, направленная на осмысление своих действий…

а) аутотренинг б) релаксация в) рефлексия г) развитие

а) индивидуальное здоровье; б) здоровье населения; в) групповое здоровье г) здоровье

8. Состояние, характеризующееся напряжением механизмов физиологического гомеостаза и повышенным расходованием адаптационных резервов организма …

а) преморбидное б) донозологическое в) здоровье г) болезнь

9. Система приемов дозированного механического воздействия на тело руками специалиста или специальными аппаратами, с целью поддержания и восстановления работоспособности и здоровья человека…

а) массаж б) педикюр в) паллиатив г) патогенность

10. Здоровье человека в большей степени зависит от…

а) наследственных факторов б) работы национальной системы здравоохранения в) образа жизни г) экологического фактора

11. Срыв механизмов психологического гомеостаза и истощение резервных возможностей организма …

а) дезадаптация б) дистресс в) болезнь г) эустресс

12. Пониженная подвижность человека вследствие уменьшения силы движения это…

а) гипоплазия б) гиппокамп в) гипердинамия г) гиподинамия

13. Современное учение о социальных, правовых и этических последствиях, связанных с применением новых биомедицинских технологий, носит название…

а) аксиология б) биоэтика в) правоведение г) ретардация

14. Состояние, возникающее при недостаточном снабжении тканей кислородом или при нарушении его использования …

а) гипоксия б) анемия в) ишемия г) гипотрофия

15. Искусственная инсеминация женщины спермой мужа или донора относится к…

а) репродуктивным технологиям; б) трансплантологии;
в) методам генной инженерии г) эвтаназии

1. Основной структурной единицей легкого принимающей участие в газообмене является 1. Бронхиолы 2. Альвеолы 3. Ацинусы 4. Синусы
2. 1 литр воздуха содержит 1.200 мл кислорода 2. 100 мл 3. 40 мл 4 10 мл.
3. Кислород используется для образования АТФ в 1. рибосомах, 2. Лизосомах 3. Митохондриях. 4. Альвеолах
4. Большие количества АТФ образуются в 1. аэробных процессах окисления 2 Анаеробных 3 Микросомальных 4. Пероксисомальны
5. Молочная кислота образуется в 1. аэробных процессах 2. анаэробных 3. Биосинтетических
6. Среднее количество воздуха потребляемое при МОД 1. 1 литр 2. 4 литра 3. 10 литров 4. 15 литров
7. ЖЕЛ это количество воздуха получаемое после 1. Спокойного выдоха 2. максимального вдоха и выдоха 3. максимального вдоха 4. суммы выдохов за минуту
8. Отношение должного ЖЕЛ и полученного ЖЕЛ в норме составляет 1. 1; 2. 5; 3. 10; 4. 100.
9. В норме количество ЖЕЛ составляет 1.200 – 300 мл 2 1- 2 л 3. 3- 5л 4. 8 – 9 л.
10. Остаточный объем легких это 1. Воздух, остающийся вдыхательных путях после спокойного выдоха 2. После форсированного выдоха 3. После спокойного вдоха 4. После форсированного вдоха
11. Форсированный выдох за 1 сек. составляет от ЖЕЛ 1. 20% 2. 40% 3. 50% 4. 70%
12. МОД может возрастать при физической нагрузке 1. в 10 раз 2. 20 раз 3. 50 раз 4. 100раз
13. Количество кислорода в 1 литре воздуха составляет 1. 2мл 2. 10 мл. 3.40 мл 4. 100мл.
14. Кислород переносится кровью с 1. гемоглобином 2. Миоглобином 3. Стеркобилинлгеном 4. Уробилиногеном
15. Перенос кислорода из альвеол в капилляры называется 1. Сатурация 2. Перфузия 3. Диффузия 4. Ингаляция
16. Метод исследования функциональных параметров дыхательной системы 1. Морфометрия 2. Томография 3. Бронхоскопия 4. Спирография
17. ПАНО – 1. порог анаэробного обмена 2. Порог аэробного обмена 3. Порог активности неактивных альвеол 4. Порог анионного обмена
18. Нормальное содержание молочной кислоты в крови 1. 0,5 мкм/л 2. 1,1 мкм/л 3. 5,5 мкм\Л 4. 15 мкм/л
19. В дыхательных движениях большее значение имеет 1. Грудная мышца 2. Диафрагма 3. Мышцы спины 4. Трехглавая мышца
20. Энергия в виде АТФ образуется в 1. Рибосомах 2. Перокситсомах 3. Лизосомах 4. Митохондриях
21. Аэробные мышцы обеспечиваются энергий за счет работы 1. Митохондрий 2. Рибосом 3. Ядра 4. Аппарата Гольджи
22. При беге на длинные дистанции в мышцах преобладают 1. Аэробные процессы 2. анаэробные процессы 3. Биосинтетические процессы 4. Катаболические процессы
23. При спринтерском беге в мышцах преобладают 1. Аэробные процессы 2. Анаэробные процессы 3. процессы фотосинтеза 4. Процессы кроссинговера
24. Тахикардия это 1. Нормальный ритм сердца 2. Ускоренный ритм 3. Замедленный ритм
25. Масса нормального сердца 1. 100 гр 2. 200 гр 3. 300 гр 4. 700гр
26. Гипертрофия миокарда 1. Расширение полостей сердца 2. Расширение сердечных сосудов 3. Увеличение массы сердца. 4. Увеличение выброса крови в аорту
27. МОК может возрастать при нагрузке в 1. 2 раза 2 . 5 раз 3. 10 раз 4. 20 раз

28. Потребление кислорода в мышцах при физической нагрузке может возрастать 1. 2раза 2. 3 раза 3. 6 раз 4. 10 раз

29. Кровоток в мышцах при физической нагрузке может возрастать 1. В 3 раза 2. 6 раз 3. 10 раз 4. 20 раз

30. Ударный объем (сердечный выброс) в норме составляет 1. 20мл 2. 50мл 3. 70мл 4. 100мл

31. Нормальное артериальное давление равно 1. 80/40 2. 120/80 3. 160/100 4.200/120

32. Увеличение работы сердца при физической нагрузке происходит преимущественно 1. за счет усиления коронарного кровотока 2. За счет учащения сердечных сокращений 3. За счет спазма периферических сосудов 4. За счет усиления сокращения периферических вен

33. Масса крови перекачиваемой сердцем за сутки 1. 20 литров 2. 100 л 3. 500 л 4 . 20 000 л

34. В легкие кровь нагнетается 1. Левым желудочком 2. Правым предсердием 3. Левым предсердием 4. Правым желудочком

35. Поступление кислорода из капилляров в ткани называется 1. Перфузией 2. Диффузией 3. Трансфузией 4. Инфузией

36. Систолой называется 1. Сокращение сердечной мышцы 2. расслабление 3. процесс проведения импульса по проводящим путям сердца 4. Наполнение кровью левого желудочка сердца

37. Перенос кислорода кровью осуществляется 1. Миоглобином 2. Трансферрином 3 Гаптоглобином 4. Гемоглобином

38. Нормальные показатели гематокрита 1. 10 – 20% 2. 30 – 40% 3. 40 – 50% 4. 50 – 60%

39. Нормальные показатели pH крови 1. 3,5 – 4,5 2. 5,4 – 6,8 3. 7,0 – 7,4 4. 8,2 – 9,1

40. Ацидоз это 1. защелачивание крови 2. Закисление крови 3. Повышение количества углеводов 4. Сгущение крови

41. Исследование параметров кардиореспираторной системы проводится на 1. Велоэргометре 2. Трдбане 3. В Стептесте 4. Энцефалографе

42. Проба Генче 1. Время задержки дыхания после1. Глубокого вдоха 2 глубокого выдоха 3. Спокойного вдоха 4 спокойного выдоха

43. Электрокардиограмма определяет 1. Электрические импульсы периферических мышц 2. Нервных клеток и нервов 3. Электрические импульсы работы сердца 4 Электрические импульсы мозга

44. На какой нагрузке производятся замерения основных параметров функционирования кардиореспираторной системы.1 сверхмаксимальной 2. Максимальной 3. субмаксимальной 4. средней 5. малой

45. МПК это 1. Минимальное потребление кислорода 2. Мегапотребление кислорода 3. Микропотребление кислорода 4. Максимальное потребление кислорода

46. 1 литр кислорода утилизируется при вдыхании 1. 10 – 15 л воздуха 2. 20 – 30 л 3 40 – 50л 4. 70 – 80л

47. При максимальной физической нагрузке потребление кислорода может возрастать до 1. 20 литров 2. 40 л 3. 70 л 4. 120л

48. Концентрация углекислого газа в атмосфере составляет 1.30%. 3%. 0,03%

49. Микробное число водопроводной воды в норме 1.100 , 2.200, 3. 300

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1.Гигиена воздушной и водной среды при занятиях спортом).

2. Медико-биологические тесты в данном виде спорта (отбор в спорте, в процессе тренировок, при выходе на соревнования, в восстановительном периоде).

3. Оценка состояния кардиореспираторной системы у школьников, занимающихся физкультурой и спортом.

4. Доступные тесты состояния кардиореспираторной системы при занятиях физкультурой и спортом.

5. Сенситивные периоды и отбор в спорте.

6. Гигиена закаливания.

7. Гигиена спортивных сооружений, одежды и обуви спортсмена.
8. Гигиена оздоровительных программ.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Курсовые работы (рефераты) не предусмотрены.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1.Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. вузов. – М.: Академия,- 2012. – 240 с.

2.Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт,- 2015. – 88 с.

3.Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. Для студентов и вузов. – М.: Владос, 2013. – 512 с.

4. Павлов, В.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : методические материалы / В.А.Павлов. – Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2020.

5.Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 384 с.

6.Фарафонтов М.Г. Основы рационального питания: Учебное пособие. Екатеринбург, 2010.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение.

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:

- операционная система ROSA Linux, Debian 11,
- текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,
- табличный процессор LibreOffice Calc,
- программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,
- графический редактор GIMP.
- интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;
- Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

9.2. Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации? электрокардиограф, импедансная кардография, спирограф, пульсоксиметр, велоэргометр, беговая дорожка, приборы для измерения артериального давления, пульсометры, шагомеры

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В соответствии с требованиями ФГОС 3++ по направлению подготовки реализация компе-

тентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (тренингов, «case-study»). Практические занятия ориентированы на современные образовательные технологии (программированное обучение, модульное обучение). Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 50% аудиторных занятий. Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в филиале. В соответствии с этим даны рекомендации по оценке знаний студентов на основе «Положения о балльно-рейтинговой системе» в приложении №1.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально/

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Применением дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий по дисциплине

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форс-мажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работниками лично присутствовать в Институте.

Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения.

Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой.

Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

Приложение №1

Формы и критерии оценки для различных оценочных средств

Виды деятельности	Тема	Критерии оценки	баллы	
			min	max
Модуль №1 Теоретико-методические аспекты гигиены				
Изучение материала	Введение. Гигиена воздушной среды, водной среды, гигиена почвы.	Знание теоретических основ	10	20
Применение теоретических знаний в оценке методик исследования	Гигиена питания и подсчет затрачиваемых калорий хронометражно-колориметрическим способом.	Определение состояний и их оценка	10	10
Освоение тестов и их использование	Требования к показателям, используемым в оценке деятельности кардиореспираторной системы лиц, занимающихся физкультурой и спортом	Знание и применение тестов оценки состояний спортсмена	5	10
Модуль №2 Гигиена занятий физической культурой и спортом, закаливания, проведения оздоровительных программ				
Изучение материала	медико-биологический контроль (методы функциональной диагностики состояния кардиореспираторной системы, биохимические показатели), педагогический контроль	Знание теоретических основ в подходах тестирования спортсменов и умение их применять на практике	10	20
Применение теоретических знаний в оценке методик исследования	Кардиографическое исследование, биоимпедансное исследование сердечнососудистой системы, спирографическое исследование, пульсоксиметрическое исследование до и после нагрузки (на велоэргометре, тредбане, в степ тесте). Исследование состояния вестибулярного аппарата.	Иметь представление о принципах положенных в основу исследований и умение их применять на практике	10	20
Освоение тестов и их использование	Методики исследования скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений, ловкости, гибкости и ряд других.	Знание теоретических основ применяемых методик и умение применения их на практике	15	20
			60	100