

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«20» марта 2024г.

**Рабочая программа дисциплины**

**К.М.08.01.11 Гигиенические основы физкультурно-спортивной  
деятельности**

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура и Дополнительное образование  
(спортивная подготовка)**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
**бакалавр**

Форма обучения  
**очная**

Год набора **2022**

Новокузнецк 2024

## Содержание

1. Цель дисциплины. ....	3
1.1. Формируемые компетенции .....	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций .....	3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ....	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....	6
3.1. Учебно-тематический план .....	6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы .....	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ....	9
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины. ....	10
5.1. Учебная литература .....	10
5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины. ..	10
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....	11
6. Иные сведения и (или) материалы. ....	11
6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	11

## 1. Цель дисциплины.

Цель дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» является формирование у студентов современного представления об общей гигиене, о гигиенических требованиях и нормах по организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса, рационального отношения к окружающей среде, спортивным сооружениям, одежде, питанию и личной гигиене спортсменов.

Задачи курса «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»:

1. Изучить научные основы общей гигиены и гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

2. Изучить основы санитарно-гигиенического нормирования в структуре общей гигиены и гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

3. Сформировать гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды в адаптивной физической культуре.

4. Изучить гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий в отдельных видах спорта в адаптивной физической культуре.

5. Освоить современные гигиенические принципы и подходы к нормированию одежды, обуви и спортивного инвентаря в адаптивной физической культуре;

6. 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.

В результате освоения дисциплины К.М.08.01.11 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-8.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
общепрофессиональная	Контроль и оценка формирования образовательных результатов	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую	ОПК-8.1. Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической	К.М.03.01 Возрастная анатомия и физиология К.М.04 Психолого-педагогический модуль К.М.04.01 Педагогика К.М.04.02 Психология

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
деятельность на основе специальных научных знаний	деятельности по профилю подготовки. ОПК-8.2. Владеет методами научного исследования в предметной области	<p>К.М.04.05(П) Психолого-педагогическая практика</p> <p>К.М.07.01.01 Динамическая анатомия</p> <p>К.М.07.01.02 Теория и методика обучения плаванию</p> <p>К.М.07.01.03 Теория и методика обучения гимнастике</p> <p>К.М.07.01.04 Спортивная биохимия</p> <p>К.М.07.01.05 Спортивная физиология</p> <p>К.М.07.01.06 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики</p> <p>К.М.07.01.07 Биомеханика и спортивная метрология</p> <p>К.М.07.01.08 Теория и методика обучения спортивным играм</p> <p>К.М.07.01.09 Теория и методика обучения единоборствам</p> <p>К.М.07.01.10 Теория и методика обучения спортивным танцам</p> <p>К.М.07.01.11 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование</p> <p>К.М.08.01.06 Теория соревновательной деятельности</p> <p>К.М.08.01.07 Возрастные основы здоровья</p> <p><b>К.М.08.01.11 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности</b></p> <p>К.М.08.01.13 Восстановительные средства в физической культуре и спорте</p> <p>К.М.09.01(У) Технологическая практика. Спортивные игры</p> <p>К.М.09.02(У) Технологическая практика. Лыжная подготовка</p> <p>К.М.09.06(П) Педагогическая практика. Основная школа</p> <p>К.М.09.07(П) Педагогическая практика. Старшая школа</p> <p>К.М.09.08(П) Педагогическая практика. Группы начальной подготовки</p> <p>К.М.09.09(П) Педагогическая практика. Группы спортивного совершенствования</p>

### 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	<p>ОПК-8.1 Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки.</p> <p>ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные научные знания в т.ч. в предметной области.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся;</li> <li>- осуществлять урочную и внеурочную деятельность в соответствии с</li> </ul>

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		предметной областью согласно освоенному профилю (профилям) подготовки. <b>Владеет:</b> методами научно-педагогического исследования в предметной области; - методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.

## 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоёмкость дисциплины	108
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	38
Аудиторная работа (всего):	38
в том числе:	
лекции	14
практические занятия, семинары	24
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы /контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	70
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 9 – зачет

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

#### 3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	Предмет, задачи, средства и методы общей гигиены, гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	20	2	4	14	ИЗ, УО
2.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	22	4	4	14	ИЗ, УО
3.	Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.	22	4	4	14	ИЗ, УО
4.	Гигиена питания спортсменов.	22	2	6	14	ИЗ, УО
5.	Гигиена тренировки и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.	22	2	6	14	ИЗ, УО
	Промежуточная аттестация					УО-3
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>70</b>	

#### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 7. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Предмет, задачи, средства и методы общей гигиены, гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	Профилактика - основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена - основа профилактики. Задачи гигиены. Единство организма человека с окружающей средой. Социальное значение гигиенических мероприятий. Осуществление профилактических и оздоровительных мероприятий в России. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические и др.).
2.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	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.).
3.	Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви	Рациональный суточный режим для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов и суточных изменений психофизиологических функций, возраста, трудовой деятельности, бытовых условий, вида занятий физическими упражнениями и спортом,

<sup>1</sup> УО - устный опрос, УО-1 - собеседование, УО-2 - коллоквиум, УО-3 - зачет, УО-4 - экзамен, ПР - письменная работа, ПР-1 - тест, ПР-2 - контрольная работа, ПР-3 эссе, ПР-4 - реферат, ПР-5 - курсовая работа, ПР-6 - научно-учебный отчет по практике, ПР-7 - отчет по НИРС, ИЗ - индивидуальное задание.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		условий тренировки. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии. Гигиена спортивной одежды и обуви. Общие требования к одежде. Гигиенические свойства материалов одежды. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.).
4.	Гигиена питания спортсменов	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Доброкачество пищи. Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Контроль за калорийностью пищи. Пищевые вещества. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание белков в различных продуктах. Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание жиров в различных продуктах. Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание углеводов в различных продуктах. Гигиеническое значение витаминов.
5.	Гигиена тренировки и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи и структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований. Планирование тренировки с учетом влияния на спортсмена различных экологических факторов природы и социальной среды. Психогигиена.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Предмет, задачи, средства и методы общей гигиены, гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Развитие гигиены в России. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Определение, цели, задачи.
2.	Гигиенические основы	Основные направления развития научных исследований в обла-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	сти гигиены физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта. Комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности
3.	Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.	Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта. Гигиенические требования к спортивной обуви. Материалы для изготовления спортивной обуви. Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью. Перспективы улучшения гигиенических свойств одежды и обуви.
4.	Гигиена питания спортсменов	Пищевой рацион и режим питания. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде. Режим питания и усвояемость пищи. Режим питания при различных видах деятельности и работе в различные смены (дневная, вечерняя, ночная). Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья, работоспособность, психофизиологические функции. Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Основные положения питания при профилактике и снижении избыточной массы тела: уменьшение количества и калорийности пищи, разгрузочные дни, многоразовое и регулярное питание, культура приема пищи, снижение аппетита.
5.	Гигиена тренировки и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление	Гигиенические требования к выбору места проведения сбора, составлению суточного режима, бытовым условиям, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий. Самоконтроль спортсмена и лиц, занимающихся оздоровительной физкультурой, закаливанием. Определение понятия «самоконтроль». Объективные и субъективные показатели утомления. Дневник самоконтроля. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление. Понятия «утомление» и «восстановление». Физиологические механизмы возникновения утомления. Средства восстановления спортивной работоспособности: педагогические, медицинские и психологические. Основные требования к применению гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур (душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание). Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань. Методика выполнения различных банных процедур в целях гигиены, закаливания, восстановления. Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиеническая характеристика и методика использования при занятиях физическими упражнениями и спортом ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. Гигиениче-



№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		ская характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановление, стимулирующих работоспособность. Комплексное применение восстановительных средств. Особенности восстановления в различных видах спорта с учетом возраста, функционального состояния, биоритмов
	Промежуточная аттестация - <i>зачет</i>	

#### 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины необходимо выполнить все установленные виды учебной работы:

Таблица 7. Распределение баллов по видам учебной деятельности обучающихся (включая промежуточную аттестацию) в балльно-рейтинговой системе оценки (БРС) ЗФО

Составляющие учебной работы	Сумма баллов	Учебная деятельность студента	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре	<b>80</b>	Посещение лекций по расписанию. (5 лекций)	<b>3 баллов</b> посещение 1 лекционного занятия	3 - 15
		Практические занятия (11 занятия).	<b>3 балла</b> - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% <b>5 баллов</b> – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	33-55
		Реферат (3 работы)	<b>5 баллов</b> (пороговое значение) <b>10 баллов</b> (максимальное значение)	15 - 30
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100 баллов приведенной шкалы)	Тест.	<b>10 балла</b> (пороговое значение) <b>20 баллов</b> (максимальное значение)	10-20
<b>Итого по промежуточной аттестации</b>				<b>20 – 40 б.</b>

## 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1. Учебная литература

#### *Основная учебная литература:*

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 308 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14311-9. – URL: <https://urait.ru/bcode/477309> (дата обращения: 13.10.2021). – Текст : электронный.

#### *Дополнительная учебная литература:*

1. Сладкова, Н. А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов / Н. А. Сладкова. – Москва : Советский спорт, 2012. – 216 с. – ISBN 978-5-9718-0591-5. – URL: <https://e.lanbook.com/book/10851> – Текст : электронный.

2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 210 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14815-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/481968> (дата обращения: 13.10.2021). – Текст : электронный.

3. Хорошева, Т. А. Физическая реабилитация : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, Т. П. Епихина. – Тольятти : ТГУ, 2010. – 223 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139854> (дата обращения: 17.10.2021). – Текст : электронный

### 5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

1.	<b>223 Учебная аудитория</b> (мультимедийная) для занятий лекционного, семинарского (практического) типа, текущего контроля, промежуточной аттестации, защиты выпускной квалификационной работы. <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, столы, стулья. <b>Оборудование:</b> стационарное - ноутбук, экран, проектор. <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	<b>106 Помещение</b> для самостоятельной работы, студентов: <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая. <b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт). <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

ПО).	Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.
------	---

### **5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.**

1. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: <https://sportmed.ru/>

## **6. Иные сведения и (или) материалы.**

### **6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации**

4. Предмет и задачи общей гигиены, гигиены массовой физической культуры и спорта, гигиены адаптивной физической культуры.

5. Исторические этапы гигиенической науки, выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены.

6. Методы гигиенических исследований.

7. Гигиенические основы суточного режима.

8. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

9. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.

10. Составные элементы суточных энерготрат (регулируемые и нерегулируемые энерготраты). Методы определения суточного расхода энергии.

11. Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.

12. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках.

13. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.

14. Гигиеническое значение витаминов. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.

15. Гигиеническое значение разнообразия в питании спортсменов.

16. Режим питания занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.

17. Особенности питания при необходимости увеличения мышечной массы и при сгонке веса.

18. Гигиенические критерии рационального питания. Формула сбалансированного питания здоровых людей и спортсменов.

19. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.

20. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.

21. Гигиенические требования к спортивным сооружениям по избранному виду спорта и создание оптимальных социально-гигиенических условий среды.

22. Общая характеристика дополнительных гигиенических факторов, применяемых в спорте с целью улучшения восстановления и повышения работоспособности.

23. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидрорасщепителей.

24. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.

25. Гигиеническая характеристика и методика использования искусственных источников ультрафиолетовых облучений и аэроионизации в спортивной практике.

26. Гигиенические требования к построению режима для тренирующегося спортсмена.

мена в условиях учебы (работы) и тренировочного сбора.

27. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры.

28. Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).

29. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др.

30. Гигиенические особенности питания юных спортсменов.

31. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта.

32. Гигиенические требования и основные принципы построения питания спортсменов в избранном виде спорта.

33. Гигиенические особенности питания на дистанции, перед и во время соревнований.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС КГПИ КемГУ, к.п.н.