

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

**Б1.О.02.02 Гигиена физического воспитания и спорта**

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

**Инструктор-методист по физической культуре и спорту**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

*бакалавр*

Форма обучения

*заочная*

Год набора **2020**

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. ....                         | 6  |
| 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. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ....                                | 10 |
| 5.1. Учебная литература .....   | 10 |
| 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. ....   | 10 |
| 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....                                   | 11 |
| 6. Иные сведения и (или) материалы. ....  | 11 |
| 6.1. Примерные темы письменных учебных работ.....   | 11 |
| 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации  | 11 |

## 1. Цель дисциплины.

Гигиена физической культуры и спорта как отрасль медицинских знаний и как отрасль педагогической науки и практики способствует решению общих задач – сохранения, укрепления и повышения уровня здоровья населения страны, формирования гармонического физического развития подрастающего поколения и продления периода активного долголетия взрослого населения. Знания по этой учебной дисциплине во многом помогают предупредить заболевания, скорректировать функциональное состояние организма человека средствами физической культуры и спорта, повысить устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-1, ОПК-15.

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          | Планирование                                | ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. |
| Общепрофессиональная          | Материально-техническое обеспечение         | ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.  |

### 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-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1.1. Знает виды, содержание и специфику планирования в физической культуре и спорте, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;<br>ОПК-1.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта;<br>ОПК-1.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры.<br>ОПК-1.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, ме- | Б1.О.02.01 Анатомия и физиология двигательной активности<br><b>Б1.О.02.02 Гигиена физического воспитания и спорта</b><br>Б1.О.02.04 Спортивная биохимия<br>Б1.О.02.05 Спортивная медицина<br>Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса<br>Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта<br>Б1.О.11 Спортивная метрология<br>Б2.О.01(У) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций<br>Б2.О.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки<br>Б2.О.03(П) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций<br>Б2.О.04(П) Тренерская практика. |

| Код и название компетенции  | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП   | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП  |
|---|---|--|
|   | роприятий активного отдыха обучающихся.   | Группа спортивного совершенствования<br>Б2.О.05(Пд) Преддипломная практика   |
| ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий. | ОПК-15.1. Анализирует материально-техническую и финансовую сторону массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;<br>ОПК-15.2. Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.<br>ОПК-15.3. Составляет план материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия, выявляет неисправности спортивных объектов и инвентаря. | <b>Б1.О.02.02 Гигиена физического воспитания и спорта</b><br>Б1.О.19 Материально-техническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности<br>Б2.О.01(У) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций<br>Б2.О.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки<br>Б2.О.03(П) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций<br>Б2.О.04(П) Тренерская практика. Группа спортивного совершенствования<br>Б2.О.05(Пд) Преддипломная практика |

### 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-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-15.1. Анализирует материально-техническую и финансовую сторону массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; ОПК-15.2. Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.<br>ОПК-15.3. Составляет план материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприя- | Знает:<br>– санитарно-гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;<br>– методические основы организации рационального питания спортсменов, определяющих особенности планирования учебно-тренировочных занятий в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах;<br>– гигиенические средства восстановления в спорте.<br>Умеет:<br>– планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физической деятельности в целях совершенствования природных данных, |

| Код и название компетенции   | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной   | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной   |
|--|--|---|
|  | <p>тия, выявляет неисправности спортивных объектов и инвентаря.</p>  | <p>поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом санитарно-гигиенических требований;</li> <li>– устанавливать тренировочный режим с учётом гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий и т.д.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой расчета суточных энергозатрат и энергоёмкости пищи, методикой составления меню-раскладки;</li> <li>– методами измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>– навыком планирования учебно-тренировочных занятий с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся.</li> </ul>  |
| <p>ОПК-15. Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.</p> | <p>ОПК 15.1. Анализирует материально-техническую и финансовую сторону массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий.</p> <p>ОПК 15.2. Составляет основные документы, необходимые для материально-технического оснащения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий в соответствии с правовыми и санитарно-гигиеническими нормами проведения данных мероприятий.</p> <p>ОПК 15.3. Составляет план материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия, выявляет неисправности спортивных объектов и инвентаря.</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устройство, классификацию, особенности спортивных сооружений для различных видов спорта;</li> <li>– правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники;</li> <li>– требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в избранных видах спорта.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории;</li> <li>– разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование;</li> <li>– использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта и ИВС;</li> <li>– выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыком проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду с использованием инвентаря и оборудования;</li> <li>– навыком составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.</li> </ul> |

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

Таблица 4. Объем 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   | 144                           |
| 2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)   | 12                            |
| Аудиторная работа (всего):   | 12                            |
| в том числе:   |                               |
| лекции   | 6                             |
| практические занятия, семинары   | 6                             |
| 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)  | 128                           |
| 4. Промежуточная аттестация обучающегося   | 4 (II курс – зачет с оценкой) |

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

### 3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план заочной формы обучения

| № п/п | Разделы и темы дисциплины  | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) |          | СРС | Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|-------|--|---------------------------------|-----------------------------|----------|-----|--|
|       |  |                                 | Аудиторные занятия          |          |     |  |
|       |  |                                 | лекции                      | практич. |     |  |
| 1.    | Санитарно-гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.                 | 20                              | 2                           |          | 18  | ИЗ, УО   |
| 2.    | Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека.             | 20                              | 2                           |          | 18  | ИЗ, УО   |
| 3.    | Гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиенические средства восстановления в спорте. | 20                              | 2                           |          | 18  | ИЗ, УО   |
| 4.    | Гигиена питания.   | 20                              |                             |          | 20  | ИЗ, УО   |
| 5.    | Методы измерения основных парамет-   | 20                              |                             | 2        | 18  | ИЗ, УО   |

<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; ТС - контроль с применением технических средств, ТС-1 - компьютерное тестирование, ТС-2 - учебные задачи, ТС-3 - комплексные ситуационные задачи.

|               |   |            |          |          |            |        |
|---------------|---|------------|----------|----------|------------|--------|
|               | ров микроклимата в спортивных сооружениях.  |            |          |          |            |        |
| 6.            | Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.       | 20         |          | 2        | 18         | ИЗ, УО |
| 7.            | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в отдельных видах спорта. | 20         |          | 2        | 18         | ИЗ, УО |
|               | Промежуточная аттестация  | 4          |          |          |            | УО-3   |
| <b>Всего:</b> |   | <b>144</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>128</b> |        |

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6. Содержание дисциплины

| № п/п                               | Наименование раздела, темы дисциплины  | Содержание занятия  |
|-------------------------------------|--|---|
| <i>Содержание лекционного курса</i> |  |   |
| 1.                                  | Санитарно-гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.                 | Актуальность применения гигиенических знаний в общей, спортивной и физкультурной деятельности человека. История гигиены. Основы общей гигиены. Основные понятия и термины. Отрасли гигиены. Гигиена физической культуры и спорта. Предмет и задачи дисциплины ее основные разделы, их содержание и взаимосвязь  |
| 2.                                  | Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека.             | Возбудители инфекционных болезней. Понятия инфекция, эпидемия, пандемия, эндемия и др. Классификация инфекционных болезней. Источники инфекций. Механизмы передачи инфекционных заболеваний (воздушно-капельный, фекально-оральный, трансмиссивный). Восприимчивость. Факторы, обеспечивающие невосприимчивость человека к возбудителям инфекций. Виды иммунитета (видовой, материнский, постинфекционный стерильный, нестерильный (инфекционный), активный и пассивный).   |
| 3.                                  | Гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиенические средства восстановления в спорте. | Основы личной гигиены. Совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека и увеличению продолжительности его активной жизни. Понятие «здоровый образ жизни», его составляющие. Построение рационального режима дня. Оптимальный режим дня физкультурника и спортсмена. Здоровьесберегающие стратегии поведения. Моделирование здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуации риска, связанных с употреблением психоактивных веществ. Педагогические способы профилактики распространения психоактивных веществ среди школьников и спортсменов. |
| 4.                                  | Гигиена питания.   | Питание и здоровье человека. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Энергетическая ценность пищевых продуктов. Основные компоненты пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные компоненты, вода) их физиологическая роль и гигиеническое значение. Фаст-фуд и его последствия. Диеты. Анорексия и булимия. Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями.  |
| 5.                                  | Методы измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях.          | Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений и строительным материалам. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Требования к открытым водоемам, искусственным бассейнам и другим физкультурно-оздоровительным сооружениям.   |
| 6.                                  | Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.    | Гигиенически оптимальная величина физических нагрузок. Принципы гигиенического нормирования физических нагрузок школьников при занятиях физической культурой. Двигательная активность школьника и ее влияние на здоровье. Понятия «гипокинезия» и «гиперкинезия». Методы изучения и оценки двигательной активности (метод непрямой калориметрии, расчетный способ определения величин энергетических затрат, хронометраж, шагометрия). Факторы,   |

| № п/п                                  | Наименование раздела, темы дисциплины   | Содержание занятия   |
|--|---|--|
|  |   | формирующие привычную двигательную активность школьника: биологические, социальные, гигиенические. Принципы оптимизации двигательной активности. Гигиеническая норма двигательной активности. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок. Понятие работоспособность. Физиологическая кривая работоспособности (недельная, суточная). Школьные факторы риска. Роль физических упражнений в оптимизации воспитательно-образовательного процесса. Профилактические и коррекционно-развивающие мероприятия, направленные на снижение негативного влияния школьных факторов риска, Малые формы физической активности в режиме учебного дня школьника. Гигиенические требования к организации двигательной активности школьника в ОУ.   |
| 7.                                     | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в отдельных видах спорта. | Гигиенические требования к спортивной одежде. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям при занятиях различными видами спорта. Специфика гигиенических требований в том или ином виде спорта.  |
| <i>Содержание практических занятий</i> |   |  |
| 1.                                     | Санитарно-гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.                    | Методологические основы гигиены. Классификация методов. Специфические классические гигиенические методы (метод санитарного обследования, метод санитарного описания и санитарного наблюдения). Методы, связанные с оценкой факторов, действующих на человека (физические, химические, токсикологические, бактериологические, физиолого-гигиенические, клинические). Экспериментальные методы и аспекты их применения в гигиене.  |
| 2.                                     | Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека.                | Способы предотвращения распространения инфекционных заболеваний. Ответственность человека в вопросах профилактики заболеваний, вызванных патогенными бактериями. Стратегии поведения человека в ситуациях риска. Физиологическое значение воздуха для человека. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды. Физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, уровень солнечной радиации). Химический состав воздуха (концентрация и соотношение химических постоянных составляющих, наличие или отсутствие химических загрязнителей). Роль воды в жизнедеятельности человека. Органолептические свойства воды (прозрачность, цвет, запах, вкус, температура, химический состав, органические вещества, окисляемость и жесткость воды). Эпидемиологическое значение воды. Очистка и обеззараживание воды. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Воздухопроницаемость и влагоемкость. самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений. |
| 3.                                     | Гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиенические средства восстановления в спорте.    | Соблюдение гигиенических правил как способ профилактики заболеваний, связанных с употреблением ПАВ. Характеристика заболеваний (алкоголизм, табакокурение, наркомания). Алкоголизм, табакокурения, наркомания и их последствия для здоровья человека и эффективности его физкультурно-спортивной деятельности.   |
| 4.                                     | Гигиена питания.  | Знакомство с методикой определения суточного режима расхода энергии в соответствии со спортивной специализацией. Прогнозирование массы тела.<br>Знакомство с методикой оценки суточного рациона питания спортсмена. Оценка режима питания с позиции гигиенических требований. Способы составления суточного рациона в период тренировок. Составление суточного рациона спортсмена во время соревнований.   |
| 5.                                     | Методы измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях.             | Гигиеническая оценка освещения, вентиляции и отопления. Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала, крытого плавательного бассейна, площадки для спортивных игр, мест для занятий легкой атлетикой. Составление плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного, спортивно-массового мероприятия.  |



| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины   | Содержание занятия  |
|-------|---|---|
| 6.    | Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.       | Понятие «восстановление». Физиологические механизмы возникновения утомления. Педагогические, медицинские и психологические средства восстановления. Особенности восстановления в различных видах спорта с учетом возраста и функционального состояния. Требования к оснащению и состоянию учебных кабинетов, спортивных залов, площадок, рекреаций в образовательном учреждении в соответствии санитарно-гигиеническими требованиями. |
| 7.    | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в отдельных видах спорта. | Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, плаванием, борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.   |

#### 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. Балльно-рейтинговая система оценки ЗФО

| Составляющие учебной работы                                | Сумма баллов                         | Учебная деятельность студента               | Оценка в аттестации   | Баллы                                   |
|--|--------------------------------------|---|---|---|
| Текущая учебная работа в семестре                          | <b>60</b>                            | Посещение лекций по расписанию. (3 занятия) | <b>6 баллов</b> посещение 1 лекционного занятия   | 3- 18                                   |
|  |                                      | Практические занятия (3 занятия)            | <b>10 баллов</b> - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65%<br><b>12 баллов</b> – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100% | 30 - 36                                 |
|  |                                      | Письменная работа                           | <b>18 баллов</b> (выполнено 51 - 65% заданий)<br><b>30 баллов</b> (выполнено 66 - 85% заданий)<br><b>46 баллов</b> (выполнено 86 - 100% заданий)  | 18 - 46                                 |
| <b>Итого по текущей работе в семестре</b>                  |                                      |   |   | <b>51 - 100</b>                         |
| Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)                 | 20-40 (100 баллов приведенной шкалы) | Тест.                                       | <b>5 баллов</b> (пороговое значение)<br><b>10 баллов</b> (максимальное значение)  | 5-10                                    |
|  |                                      | Решение задачи 1.                           | <b>3 балла</b> (пороговое значение)<br><b>5 баллов</b> (максимальное значение)  | 3-5                                     |
|  |                                      | Решение задачи 2.                           | <b>3 балла</b> (пороговое значение)<br><b>5 баллов</b> (максимальное значение)  | 3-5                                     |
|  |                                      | Решение задачи 3.                           | <b>3 балла</b> (пороговое значение)<br><b>5 баллов</b> (максимальное значение)  | 3-5                                     |
|  |                                      | Решение задачи 4.                           | <b>3 балла</b> (пороговое значение)<br><b>10 баллов</b> (максимальное значение)   | 3-10                                    |
|  |                                      | Решение задачи 5.                           | <b>3 балла</b> (пороговое значение)<br><b>5 баллов</b> (максимальное значение)  | 3-5                                     |
| <b>Итого по промежуточной аттестации (зачет с оценкой)</b> |                                      |   |   | <b>(51 – 100% по приведенной шкале)</b> |

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1. Учебная литература

#### Основная учебная литература:

1. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для вузов /В. И. Дубровский. – Москва : ВЛАДОС, 2003. – 509 с. – (Учебник для вузов). – Библиогр.: с. 508-509. – ISBN 5691011812. – Текст: непосредственный.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Москва: Академия, 2002. – 234 с. – (Высшее образование). – ISBN 5769507233. – Текст: непосредственный.

#### Дополнительная учебная литература:

1. Аварханов, М. А. Биометрия в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / М. А Аварханов. – Электронные текстовые данные.– Москва : МПГУ, 2015. – 120 с. - ISBN 978-5-4263-0207-5. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/754646>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 246 с. – (Серия :Университеты России). – ISBN 978-5-534-07339-3. – URL: <https://biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitaniya-438400>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.
3. Полиевский, С. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма : учебно-методическое пособие / С. А. Полиевский, А. А. Иванов, О.В. Григорьева – Электронные текстовые данные. – Москва : ИНФРА-М, 2015. – 227 с. - ISBN 978-5-16-103421-7. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/518178>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

### 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

| № п/п | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине   | Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине                              |
|-------|---|---|
| 1.    | <p><b>218</b> Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– занятий лекционного типа;</li> <li>– занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>– текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, кафедра, столы, стулья.</p> <p><b>Оборудование:</b> стационарное - компьютер преподавателя, экран, проектор.</p> <p><b>Учебно-наглядные пособия.</b></p> <p><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br/>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p> | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 2.    | <p><b>106</b> Помещение для самостоятельной работы, студентов:</p> <p><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья,</p>  | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий го-  |

|   |  |
|---|--|
| <p>доска меловая.<br/> <b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт).<br/> <b>Учебно-наглядные пособия.</b><br/> <b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br/> <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b></p> | <p>родской округ, г. Новокузнецк,<br/> ул. Кузнецова, д. 6</p> |
|---|--|

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

1. Портал открытых данных по Российской Федерации. Раздел Спорт, режим доступа <https://data.gov.ru/taxonomy/term/864/datasets>
2. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ, режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>
3. Федеральное медико-биологическое агентство России, режим доступа <http://fmbaros.ru>
4. Спортивная Россия Открытая платформа, режим доступа <http://www.infosport.ru>
5. Отдел электронных ресурсов СОУНБ им. В.Г.Белинского, режим доступа [http://book.uraic.ru/howto/library/otdely/el\\_inf.htm](http://book.uraic.ru/howto/library/otdely/el_inf.htm)
6. Медицинская информационная сеть, режим доступа <https://www.medicinform.net>

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

#### 6.1. Примерные темы письменных учебных работ

1. Основы личной гигиены.
2. Совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека и увеличению продолжительности его активной жизни.
3. Понятие «здоровый образ жизни», его составляющие.
4. Здоровьесберегающие стратегии поведения.
5. Питание и здоровье человека. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
6. Основные компоненты пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные компоненты, вода) их физиологическая роль и гигиеническое значение.
7. Диеты. Анорексия и булимия.
8. Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями.
9. Понятие «восстановление». Физиологические механизмы возникновения утомления.
10. Оценка режима питания с позиции гигиенических требований.
11. Способы составления суточного рациона в период тренировок.
12. Составление суточного рациона спортсмена во время соревнований.

#### 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

1. Предмет и метод гигиены. История развития отечественной гигиены.
2. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы хозяйственно-питьевого водопотребления.
3. Способы и методы улучшения качества питьевой воды.
4. Физические свойства воздуха, их влияние на теплообмен и значение для занятий физическими упражнениями и закаливанием.
5. Солнечная радиация, ее биологическое действие.

6. Погода, климат, акклиматизация. Комплексное влияние метеофакторов на организм, метеотропные реакции.
7. Калорийность питания. Энергетические затраты организма и энергетическая ценность пищи.
8. Качественный состав пищи. Пищевая и биологическая ценность белков, жиров и углеводов.
9. Витамины и минеральные элементы, их значение в питании человека.
10. Понятие о рациональном питании (сбалансированность и режим питания).
11. Понятие об источниках и путях распространения инфекций. Профилактика заболеваний в детском коллективе. .
12. Гигиена полости рта. Гигиенические средства для ухода за полостью рта и зубами. Профилактика кариеса и пародонтоза.
13. Нарушения биоритмов в организме. Профилактика внешнего и внутреннего десинхроноза.
14. Возрастная периодизация. Понятие о биологическом возрасте. Акселерация роста и развития.
15. Состояние здоровья детского населения. Физическое развитие как показатель здоровья.
16. Предмет гигиены физической культуры и спорта, ее основные задачи. Роль отечественных ученых в развитии гигиены физической культуры и спорта.
17. Гигиеническое значение физической культуры и спорта. Здоровье как критерий эффективности физического воспитания.
18. Значение закаливания. Теоретические основы, основные принципы и организация закаливания.
19. Виды закаливания, их физиологические основы. Особенности закаливания в спортивной практике.
20. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
21. Гигиенические требования к организации и планированию тренировки.
22. Рациональный режим дня тренирующегося спортсмена.
23. Спортивные сооружения, их виды. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции, спортивному инвентарю и оборудованию.
24. Калорийность суточного рациона спортсмена и качественный состав пищи при занятиях отдельными видами спорта.
25. Значение и нормы потребления отдельных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов) при занятиях отдельными видами спорта.
26. Режим питания спортсменов. Режим приема жидкости. Питание спортсменов на дистанции.
27. Гигиена спортивной одежды и обуви.
28. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.
29. Неблагоприятные факторы окружающей среды в спорте и их профилактика.
30. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях гимнастикой.
31. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях легкой атлетикой.
32. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях лыжным спортом.
33. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях спортивными играми.
34. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях плаванием.

35. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях единоборствами.

36. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях атлетической гимнастикой.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры физической культуры и спорта, к.п.н., доцент