

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
«16» марта 2023г.

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.06 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
в адаптивной физической культуре**

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 **2021**

Новокузнецк 2023

Содержание

1. Цель дисциплины	3
1.1. Формируемые компетенции	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций	4
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 Б1.В.07 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ПК-1, ПК-4.

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
Профессиональная		ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области по профилю "Физическая культура" при решении профессиональных задач.
Профессиональная		ПК-4. Способен применять современные методики и технологии для организации педагогического процесса по физической культуре.

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
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области по профилю "Физическая культура" при решении профессиональных задач.	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области 1 (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания предметной области 1 для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области 1 различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	Б1.В.03 Диагностика физического состояния Б1.В.06 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре Б1.В.08 Восстановительные средства в физической культуре и спорте Б2.О.01(У) Ознакомительная практика. Знакомство с образовательной организацией Б2.О.08(П) Педагогическая практика. Основная школа Б2.О.09(П) Педагогическая практика. Старшая школа Б2.В.02(Пд) Преддипломная практика
ПК-4. Способен применять современные методики и технологии для организации педагогического процесса по физической культуре.	ПК-4.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.). ПК-4.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.	Б1.В.03 Диагностика физического состояния Б1.В.06 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре Б1.В.07 Основы физической реабилитации Б2.О.02(У) Ознакомительная практика. Знакомство с физкультурно-спортивной организацией Б2.О.08(П) Педагогическая практика. Основная школа Б2.О.09(П) Педагогическая практика. Старшая школа Б2.В.02(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
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области по профилю "Физическая культура" при решении профессиональных задач.	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области 1 (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания предметной области 1 для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями	Знает: -понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры; -программное обеспечение образовательного процесса; -медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; -психолого-физиологические особенности обучающихся.; - современные методики диагностики;

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	ФГОС. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области 1 различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	- особенности проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; -способы обработки и оценки результатов диагностики. - методику развития физических качеств; - технологию обучения двигательным действиям; -особенности процесса физического воспитания и спортивной тренировки с обучающимися различных возрастных групп.
ПК-4. Способен применять современные методики и технологии для организации педагогического процесса по физической культуре.	ПК-4.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.). ПК-4.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.	Знает: – способы интеграции учебного предмета “физическая культура” с другими учебными предметами для организации развивающей учебной деятельности (проектной, исследовательской) Умеет: – использовать образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании предмета по профилю в учебной и внеурочной исследовательской и проектной деятельности обучающихся Владеет: – методами и приемами интеграции учебного предмета “физическая культура” с другими учебными предметами для организации развивающей учебной деятельности (проектной, исследовательской).

2. Объём 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	72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	30
Аудиторная работа (всего):	30
в том числе:	
лекции	10
практические занятия, семинары	20
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)	42
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 9 – зачет с оценкой

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 трудо- ём- кость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы ¹ теку- щего контроля и промежуточ- ной аттестации успеваемости
			Аудиторн.занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	Предмет, задачи, средства и методы общей гигиены, гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	14	2	4	8	ИЗ, УО
2.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	14	2	4	8	ИЗ, УО
3.	Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.	14	2	4	8	ИЗ, УО
4.	Гигиена питания спортсменов.	16	2	4	8	ИЗ, УО
5.	Гигиена тренировки и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.	14	2	4	10	ИЗ, УО
	Промежуточная аттестация					УО-3
	Всего:	72	10	20	42	

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 физкультуры	Профилактика - основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена - основа профилактики. Задачи гигиены. Единство организма человека с окружающей средой. Социаль-

¹ 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
	турно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	ное 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, 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. Доброкачественность 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	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи и структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление	Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований. Планирование тренировки с учетом влияния на спортсмена различных экологических факторов природы и социальной микросреды. 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 физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта. Комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности
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 восстанов-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		ления 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. Гигиеническая 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	80	Посещение лекций по расписанию. (5 лекций)	3 баллов посещение 1 лекционного занятия	3 - 15
		Практические занятия (10 занятия).	3 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 баллов – 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)	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	15 - 30
		Итого по текущей работе в семестре		51 - 100

Промежуточная аттестация (за-чет)	20 (100 баллов приве- денной шкалы)	Тест.	10 балла (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации				20 – 40 б.

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

тов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: компьютеры (4 шт). Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
--	---

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, гипervитаминоз.

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 снижении 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 гидропроцедур.

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 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.