



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДЕНО  
Директором ГБПОУ  
Республики Марий Эл «УОР»  
Н.В. Беткузиной  
01.09.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

по специальности **49.02.01 Физическая культура**

2021 г.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Педагогическим советом

Протокол № 9

«30» августа 2021 г.

Председатель педагогического совета

\_\_\_\_\_ Н.В. Беткузина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования *49.02.01 Физическая культура*

Организация-разработчик: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище Олимпийского резерва»

Разработчик:

Кодочигова Н.А., преподаватель.

Рецензент:

Бурмистрова М. Ю, заведующий учебно-воспитательным отделом ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», преподаватель высшей квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ-----                       | 4  |
| 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы ----- | 4  |
| 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины -----               | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ-----                          | 7  |
| 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы-----                   | 7  |
| 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины-----                | 8  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ-----                    | 13 |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение-----                              | 13 |
| 3.2. Информационное обеспечение реализации программы -----                 | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ -----         | 14 |

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Рабочая программа учебной дисциплины *ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта* является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования *49.02.01 Физическая культура*.

Учебная дисциплина *ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта* относится к базовой части общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена *49.02.01 Физическая культура*.

Для освоения курса необходимы базовые знания по следующим дисциплинам: *ОП.01 Анатомия* и *ОП.02 Физиология с основами биохимии*.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины *ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта* является овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи дисциплины:

- получение знаний в области профилактической медицины – одного из мощных средств укрепления здоровья;
- получение знаний о санитарно-гигиенических основах деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение практическими навыками применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом;
- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни среди различного контингента населения.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

**Уметь:**

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

**Знать:**

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;

- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- гигиенические основы закаливания;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения

**Общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося: 48 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Учебная нагрузка обучающихся                | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Максимальная</b>                         | 48            |
| <b>Самостоятельная</b>                      | 16            |
| <b>Обязательная:</b>                        | 32            |
| Всего                                       |               |
| в том числе:                                |               |
| лекции, уроки                               | 20            |
| практические занятия                        | 12            |
| курсовая работа (проект)                    |               |
| <b>Формы промежуточной аттестации:</b>      |               |
| <i>Дифференцированный зачет (5 семестр)</i> | 2             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем             | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем часов | Код формируемой компетенции  |
|---|---|-------------|--|
| 1                                       | 2   | 3           |  |
| <b>Тема 1. Введение</b>                 | <b>Содержание учебного материал</b>   |             |  |
|   | Предмет и задачи гигиены. Гигиена – профилактическая дисциплина и наука. Предмет и задачи гигиены спорта. Методы исследования, применяемые в гигиене (статические, демографические, физиологические). Отдельные отрасли гигиены (школьная, гигиена питания, физического воспитания). Социальное значение гигиены. Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Развитие гигиены в России. Санитарно-эпидемиологическая служба в РФ. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий.   | 2           | ОК 1.-ОК 12,<br>ПК 1.1.-•ПК 1.8.,•<br>ПК 2.1.-•ПК 2.6.,•<br>ПК 3.1.-•ПК 3.5. |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)</b>  |             |  |
|   | заполнить таблицы «Отрасли гигиены » и «История гигиены».   | 2           |  |
| <b>Тема 2.Здоровый образ жизни.</b>     | <b>Содержание учебного материал</b>   |             |  |
|   | Здоровый образ жизни. Основа профилактики - здоровый образ жизни. Понятие здоровья, слагаемые здоровья и здорового образа жизни (оптимальные социально-гигиенические условия труда и быта, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональный суточный режим, закаливание, профилактика инфекционных заболеваний, рациональное питание, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оптимальные условия внешней среды). Показатели индивидуального здоровья. Анализ заболеваемости в России - статистические данные. Роль работников физкультурного движения в пропаганде и утверждении здорового образа жизни.   | 2           | ОК 1.-ОК 12,<br>ПК 1.1.-•ПК 1.8.,•<br>ПК 2.1.-•ПК 2.6.,•<br>ПК 3.1.-•ПК 3.5. |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)</b>  |             |  |
|   | Повторить лекционный материал.  | 1           |  |
| <b>Тема 3.Личная гигиена спортсмена</b> | <b>Содержание учебного материал</b>   |             |  |
|   | 1.Рациональный суточный режим. Понятие рационального суточного режима. Зарядка. Время приема пищи. Биологические ритмы и динамика физической работоспособности. Гигиена сна.<br>2.Гигиенические требования по уходу за одеждой, обувью. Личная гигиена – уход за телом, волосами. Гигиена одежды. Гигиена обуви. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается одежда и обувь.<br>3.Гигиенические правила половой жизни спортсменов и их значение в сохранении работоспособности.<br>4.Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков, токсикомания - разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Отрицательное влияние на различные психофизиологические функции организма, на спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с вредными привычками. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях. | 2           | ОК 1.-ОК 12,<br>ПК 1.1.-•ПК 1.8.,•<br>ПК 2.1.-•ПК 2.6.,•<br>ПК 3.1.-•ПК 3.5. |
|   | <b>Практическая работа</b>  |             |  |
|   |   |             |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | ПЗ № 1. Гигиена кожи. Гигиена тела. Гигиена волос. Гигиена ротовой полости. Гигиена питания. Гигиена спального места. Гигиена одежды   | 2 |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)</b>   |   |  |
|   | Повторить лекционный материал, ответить на контрольные вопросы. Составление суточного режима по своему виду спорта   | 1 |  |
| <b>Тема 4. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.</b> | <b>Содержание учебного материал</b>  |   |  |
|   | 1.Характеристика биологических факторов внешней среды. Патогенные микроорганизмы. Инфекция. Инфекционные заболевания и пути их распространения. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.<br>2.Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями. Эпидемия. Звенья эпидемического процесса. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний. Особенности профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями в практике спортивной работы.   | 2 | ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.-ПК 1.8.,• ПК 2.1.-ПК 2.6.,• ПК 3.1.-ПК 3.5. |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)</b>   |   |  |
|   | Повторить лекционный материал. Подготовить сообщение на тему: «Как уберечься от СПИДа»   | 2 |  |
| <b>Тема 5. Закаливание.</b>   | <b>Содержание учебного материал</b>  |   |  |
|   | Закаливание - неотъемлемая часть физического воспитания. Гигиенические значения и сущность закаливания. Вклад отечественных ученых в развитие учения о закаливании. Закаливание в спортивной практике. Основные гигиенические принципы закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом. Методика приема воздушных ванн. Закаливание водой. Действие водных процедур на организм. Методика приема водных процедур. Гигиеническая характеристика различных водных процедур. Местные водные процедуры. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика действия солнечной радиации на организм. Методика приема солнечных ванн Искусственные источники ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые лампы, эритемные люминесцентные лампы). Особенности закаливания спортсменов. | 2 | ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.-ПК 1.8.,• ПК 2.1.-ПК 2.6.,• ПК 3.1.-ПК 3.5. |
|   | <b>Практическая работа</b>   |   |  |
|   | ПЗ № 2. Закаливание воздухом. Физиологический механизм закаливания. Закаливание водой  | 2 |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)</b>   |   |  |
|   | Средства и методы закаливания. Разработать рекомендации по закаливанию для физически здорового человека, записать  | 2 |  |
| <b>Тема 6. Питание спортсмена. Гигиена питания.</b>   | <b>Содержание учебного материал</b>  |   |  |
|   | 1.Гигиенические требования к пище и питанию. Рациональное питание. Значение рационального питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышение спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище, питанию. Питание и радиация. Калорийность пищи. Расход энергии. Калорийность питания спортсменов. Контроль за калорийностью пищи. Химический состав пищи - пищевые вещества.<br>2.Пищевые вещества и витамины. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках при спортивной тренировке. Содержание белков в различных продуктах. Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах при спортивной  | 4 | ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.-ПК 1.8.,• ПК 2.1.-ПК 2.6.,• ПК 3.1.-ПК 3.5. |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | <p>тренировке. Содержание жиров в различных продуктах. Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах при спортивной тренировке. Содержание углеводов в различных продуктах. Гигиеническое значение витаминов. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Гигиеническая характеристика и потребность в наиболее важных для спортсменов витаминах. Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов (молоко и молочные продукты, мясо, рыба, хлеб, крупы, овощи и фрукты). Методы определения химического состава и суточной калорийности рациона (лабораторный метод и по меню-раскладке)</p> <p>3.Пищевой рацион и режим питания спортсмена. Питательные смеси. Особенности пищевого рациона и режима питания спортсменов. Особенности питания спортсменов в зависимости от вида спорта, периода тренировки, климатических условий. Распорядок приёма пищи при одной и двухразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде.</p> |   |  |
|   | <b>Практическая работа</b>   |   |  |
|   | ПЗ № 3. «Анализ суточного расхода энергии спортсмена».   | 2 |  |
|   | ПЗ № 4. «Составление и гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена.с учетом спортивной специализации».   | 2 |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)</b>   |   |  |
|   | <p>Повторить лекционный материал.Овладеть расчетным методом определения химического состава и калорийности пищи.научится определять по таблицам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологическую потребности в энергии и основных питательных веществах для различных групп населения,</li> <li>- суточный расход энергии спортсменами;</li> </ul>  | 2 |  |
| <b>Тема 7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.</b> | <b>Содержание учебного материал</b>  |   |  |
|   | <p>Гигиена спортивных сооружений. Выбор места и ориентация зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению, вентиляции освещению спортивных сооружений.</p> <p>Источники искусственного освещения. Единицы и нормы освещения. Значение света для детей (профилактика рахита, близорукости, настроение, работоспособность).</p> <p>Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.</p> <p>Гигиенические требования к открытым и закрытым спортивным сооружениям.</p>   | 2 | ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.-ПК 1.8.,• ПК 2.1.-ПК 2.6.,• ПК 3.1.-ПК 3.5. |
|   | <b>Практическая работа</b>   |   |  |
|   | ПЗ № 5. «Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала».   | 2 |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)</b>   |   |  |
|   | <p>Изучить нормативы санитарно – гигиенического обслуживания помещений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические требования к выбору места, к ориентации и планировке, строительным материалам при строительстве спортивного сооружения;</li> <li>-гигиенические требования к отоплению, вентиляции и освещению спортивных сооружений;</li> <li>-нормы освещённости различных помещений, спортивных залов, площадок и полей для спортивных игр</li> </ul> <p>Изучить гигиенические требования к открытым и закрытым спортивным сооружениям.</p>  | 2 |  |
| <b>Тема 8. Гигиена физического</b>                                | <b>Содержание учебного материал</b>  |   |  |
|   | 1.Гигиена физического воспитания школьников. Возрастная периодизация. Гигиеническая характеристика   | 4 | ОК 1.-ОК 12,   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>воспитания<br/>различных групп<br/>населения</b>                             | <p>возрастных особенностей детей и подростков. Понятие о биологическом возрасте. Акселеранты. Ретарданты. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиеническая оценка и основные требования к различным формам занятий по физическому воспитанию (утренняя гимнастика, гимнастика до уроков, физкультминутки, домашние задания, внеклассные задания). Гигиена физической культуры. Гигиенические требования к уроку физического воспитания. Закаливание школьников. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов. Особенности питания юных спортсменов. Здоровье как критерий эффективности физического воспитания.</p> <p>2. Гигиенические основы учебного процесса в школе. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе. Биологическое значение утомления, виды и признаки утомления. Фазы работоспособности. Дневная периодичность умственной работоспособности. Меры, факторы и условия поддержания работоспособности на относительно высоком уровне в процессе учебной деятельности (физкультурные паузы, рекреационные помещения и игровые площадки, подбор физических упражнений и игр). Продолжительность урока. Физиолого-гигиенические нормативы общей учебной нагрузки. Расписание уроков. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе.</p> <p>3. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Физиология старения. Активный двигательный режим и здоровье. Влияние гиподинамии на здоровье. Средства оздоровительной физической культуры в пожилом возрасте. Формирование групп для занятий оздоровительной физической культурой, этапы проведения занятий, нормирование нагрузок. Гигиена мест занятий физкультурой. Личная гигиена занимающихся физической культурой.</p> |   | ПК 1.1.-•ПК 1.8.,•<br>ПК 2.1.-•ПК 2.6.,•<br>ПК 3.1.-•ПК 3.5.                 |
|   | <b>Практическая работа</b>   |   |  |
|   | ПЗ №6: «Гигиеническая оценка школьного расписания с помощью ранговой шкалы трудности школьных предметов».  | 2 |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)</b>   |   |  |
|   | <p>Повторить лекционный материал.</p> <p>Подготовить сообщение на тему: «Хронологический и биологический возраст человека», «Акселерация»</p> <p>Разработать рекомендации по современным гигиеническим требованиям к личной гигиене, режиму дня, питанию, расписанию уроков, внеклассной работе, оборудованию класса для школьников разного возраста (ответить на контрольные вопросы).</p>  | 2 |  |
| <b>Тема 9.<br/>Гигиеническое<br/>обеспечение<br/>подготовки<br/>спортсменов</b> | <b>Содержание учебного материал</b>  |   |  |
|   | <p>1. Особенности системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.</p> <p>Структура и задачи системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов (оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности; рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание и рациональный питьевой режим; гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований; оптимальные условия при проведении тренировок и соревнований; вспомогательные и гигиенические мероприятия по восстановлению и повышению работоспособности; специализированные комплексы гигиенических мероприятий при подготовке и выступлении спортсменов в сложных условиях). Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям.</p> <p>Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов.</p> <p>2. Гигиенические средства восстановления работоспособности.</p>  | 2 | ОК 1.-ОК 12,<br>ПК 1.1.-•ПК 1.8.,•<br>ПК 2.1.-•ПК 2.6.,•<br>ПК 3.1.-•ПК 3.5. |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Понятие работоспособности. Изменение работоспособности в течение суток и в течение рабочей недели. Утомление. Характеристика гигиенических средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы: психогигиена, гидропроцедуры (душ, различные ванны, баня, плавание), гигиенический массаж, искусственное ультрафиолетовое облучение, кислородотерапия, специализированное питание (применение продуктов повышенной биологической ценности и специальных питательных смесей).  |   |  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)</b>  |   |  |
| Повторить лекционный материал. Составить концентрическую схему: «Средства восстановления работоспособности».  | 2 |  |
| <b>Содержание учебного материал</b>   |   |  |
| 3. Гигиеническая характеристика и профилактика травматизма в разных видах спорта (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика, спортивная борьба, бокс, тяжелая атлетика, лыжный спорт).<br>4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатических условиях. Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации. | 2 | ОК 1.-ОК 12,<br>ПК 1.1.-•ПК<br>1.8.,•<br>ПК 2.1.-•ПК<br>2.6.,•<br>ПК 3.1.-•ПК 3.5. |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (примерная тематика)</b>  |   |  |
| Повторить лекционный материал.<br>Заполнить таблицу: «Особенности системы подготовки спортсменов в различных видах спорта». Заполнить таблицу «Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатических условиях».  | 2 |  |

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Всего:

2

48

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы предполагает наличие кабинета психологии

Оборудование кабинета психологии:

1. Комплекты мебели для студентов
2. Рабочее место преподавателя
3. Доска
4. комплект портретов учёных педагогов отечественных и зарубежных
5. комплект портретов учёных психологов отечественных и зарубежных

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

Макарова Г.А., Нефедов П.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Учебник с компакт-диском. Гриф УМО. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2015

Дополнительные источники:

1. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Подунова Л.Г. Гигиена и экология человека, М.: Издательство «Академия», 2012



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, внеаудиторной самостоятельной работы.

| №  | Название темы                       | Код формируемой компетенции                                    | Результат освоения (умения и знания)   |   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|----|-------------------------------------|--|--|---|--|
|    |                                     |  | знать  | уметь   |  |
| 1. | Тема 1. Введение                    | ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.-ПК 1.8., ПК 2.1.-ПК 2.6., ПК 3.1.-ПК 3.5. | <ul style="list-style-type: none"> <li>основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;</li> <li>гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>понятие медицинской группы;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> </ul>  | <p><b>Устный контроль. Оценка.</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся. Оценка.</b></p> <p>заполнить таблицы «Отрасли гигиены » и «История гигиены».</p>  |
| 2. | Тема 2. Здоровый образ жизни.       | ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.-ПК 1.8., ПК 2.1.-ПК 2.6., ПК 3.1.-ПК 3.5. | <ul style="list-style-type: none"> <li>основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;</li> <li>гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>понятие медицинской группы;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> <li>определять суточный расход энергии, составлять меню;</li> </ul> | <p><b>Устный контроль. Оценка.</b></p>   |
| 3. | Тема 3. Личная гигиена спортсмена.. | ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.-ПК 1.8., ПК 2.1.-ПК 2.6., ПК 3.1.-ПК 3.5. | <ul style="list-style-type: none"> <li>основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;</li> <li>гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>понятие медицинской группы;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> </ul>   | <p><b>Практические занятия (работа в микрогруппах). Оценка.</b></p> <p>Гигиена кожи. Гигиена тела. Гигиена волос. Гигиена ротовой полости. Гигиена питания. Гигиена спального места. Гигиена одежды</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся. Оценка.</b></p> <p>Повторить лекционный материал, ответить на контрольные вопросы. Составление</p> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    |   |   | <p>группы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;</li> <li>• основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять суточный расход энергии, составлять меню;</li> </ul>  | <p>суточного режима по своему виду спорта</p>   |
| 4. | <p>Тема 4. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.</p> | <p>ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.-ПК 1.8., ПК 2.1.-ПК 2.6., ПК 3.1.-ПК 3.5.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;</li> <li>• вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</li> <li>• основы профилактики инфекционных заболеваний;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>• составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> <li>• определять суточный расход энергии, составлять меню;</li> </ul> | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся. Оценка.</b><br/>Подготовить сообщение на тему: «Как уберечься от СПИДа».</p> <p><b>Устный контроль/ Письменный контроль. Оценка.</b></p>  |
| 5. | <p>Тема 5. Закаливание.</p>   | <p>ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.-ПК 1.8., ПК 2.1.-ПК 2.6., ПК 3.1.-ПК 3.5.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</li> <li>• основы профилактики инфекционных заболеваний;</li> <li>• гигиенические основы закаливания;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>• составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> <li>• определять суточный расход энергии, составлять меню;</li> </ul> | <p><b>Практические занятия (работа в микрогруппах). Оценка.</b><br/>Закаливание воздухом. Физиологический механизм закаливания. Закаливание водой. Меры борьбы с алкоголизмом и наркоманией</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся. Оценка.</b><br/>Средства и методы закаливания. Разработать рекомендации по закаливанию для физически здорового человека, записать</p> <p><b>Устный контроль/ Письменный контроль. Оценка.</b></p> |
| 6. | <p>Тема 6. Питание спортсмена. Гигиена питания</p>  | <p>ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.-ПК 1.8., ПК 2.1.-ПК 2.6., ПК 3.1.-ПК 3.5.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;</li> <li>• вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</li> <li>• основы профилактики инфекционных заболеваний;</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>• составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> <li>• определять суточный расход энергии, составлять меню;</li> </ul> | <p><b>Практические занятия (работа в микрогруппах). Оценка.</b><br/>«Анализ суточного расхода энергии спортсмена».</p> <p>«Составление и гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена с учетом спортивной специализации».</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся. Оценка.</b><br/>Овладеть расчетным методом определения химического состава и калорийности пищи. научиться определять по таблицам:</p>                          |

|    |  |  |  |   |   |
|----|--|--|--|---|---|
|    |  |  |  |   | <p>- физиологическую потребности в энергии и основных питательных веществах для различных групп населения,</p> <p>- суточный расход энергии спортсменами;</p> <p><b>Устный контроль/ Письменный контроль. Оценка.</b></p>   |
| 7. | Тема 7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.       | ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.-ПК 1.8., ПК 2.1.-ПК 2.6., ПК 3.1.-ПК 3.5. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</li> <li>• гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;</li> <li>• гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>• составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> <li>• определять суточный расход энергии, составлять меню;</li> <li>• обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;</li> <li>• обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;</li> </ul> | <p><b>Практические занятия (работа в микро-группах). Оценка.</b></p> <p>«Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала»</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся. Оценка.</b></p> <p>Изучить нормативы санитарно – гигиенического обслуживания помещений:</p> <p>- гигиенические требования к выбору места, к ориентации и планировке, строительным материалам при строительстве спортивного сооружения;</p> <p>-гигиенические требования к отоплению, вентиляции и освещению спортивных сооружений;</p> <p>-нормы освещённости различных помещений, спортивных залов, площадок и полей для спортивных игр</p> <p>Изучить гигиенические требования к открытым и закрытым спортивным сооружениям.</p> <p><b>Устный контроль/Письменный контроль. Оценка.</b></p> |
| 8. | Тема 8. Гигиена физического воспитания различных групп населения | ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.-ПК 1.8., ПК 2.1.-ПК 2.6., ПК 3.1.-ПК 3.5. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;</li> <li>• гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>• понятие медицинской группы;</li> <li>• гигиеническую характеристику основных</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>• составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> <li>• определять суточный расход энергии, составлять меню;</li> <li>• обеспечивать соблюдение</li> </ul>  | <p><b>Практические занятия (работа в микро-группах). Оценка.</b></p> <p>«Гигиеническая оценка школьного расписания с помощью ранговой шкалы трудности школьных предметов»</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся. Оценка.</b></p> <p>Подготовить сообщение на тему: «Хронологический и биологический возраст человека», «Акселерация»</p> <p>Разработать рекомендации по современным гигиеническим требованиям к личной</p>   |

|    |  |  |  |   |   |
|----|--|--|--|---|---|
|    |  |  | <p>форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения</li> </ul> | <p>гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;</li> </ul>  | <p>гигиене, режиму дня, питанию, расписанию уроков, внеклассной работе, оборудованию класса для школьников разного возраста (ответить на контрольные вопросы).</p> <p><b>Устный контроль/Письменный контроль. Оценка.</b></p>   |
| 9. | Тема 9. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов | ОК 1.-ОК 12, ПК 1.1.-ПК 1.8., ПК 2.1.-ПК 2.6., ПК 3.1.-ПК 3.5. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;</li> <li>• гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>• составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> <li>• определять суточный расход энергии, составлять меню;</li> <li>• обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;</li> <li>• обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;</li> </ul> | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся. Оценка.</b></p> <p>Составить концентрическую схему: «Средства восстановления работоспособности».</p> <p>Заполнить таблицу: «Особенности системы подготовки спортсменов в различных видах спорта». Заполнить таблицу «Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатических условиях».</p> <p><b>Устный контроль/Письменный контроль. Оценка.</b></p> |



## **4.2. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ С КРИТЕРИЯМИ ОЦЕНИВАНИЯ**

### **4.1.1 ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО КОНТРОЛЯ ПО РАЗДЕЛАМ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Тема 1. Введение**

Предмет и задачи гигиены. Гигиена профилактическая дисциплина и наука. Предмет и задачи гигиены спорта. Методы исследования, применяемые в гигиене (статические, демографические, физиологические). Отдельные отрасли гигиены (школьная, гигиена питания, физического воспитания). Социальное значение гигиены. Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Развитие гигиены в России. Санитарно-эпидемиологическая служба в РФ. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий. Особенности проведения профилактических мероприятий в условиях рыночных отношений, при страховой и платной медицине.

#### **Тема 2. Здоровый образ жизни.**

Здоровый образ жизни. Основа профилактики - здоровый образ жизни. Понятие здоровья, слагаемые здоровья и здорового образа жизни (оптимальные социально-гигиенические условия труда и быта, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональный суточный режим, закаливание, профилактика инфекционных заболеваний, рациональное питание, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оптимальные условия внешней среды). Показатели индивидуального здоровья. Анализ заболеваемости в России - статистические данные. Роль работников физкультурного движения в пропаганде и утверждении здорового образа жизни.

#### **Тема 3. Личная гигиена спортсмена.**

1. Рациональный суточный режим. Понятие рационального суточного режима. Зарядка. Время приема пищи. Биологические ритмы и динамика физической работоспособности. Гигиена сна.

2. Гигиенические требования по уходу за одеждой, обувью. Личная гигиена – уход за телом, волосами. Гигиена одежды. Гигиена обуви. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается одежда и обувь.

3. Гигиенические правила половой жизни спортсменов и их значение в сохранении работоспособности.

4. Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков, токсикомания - разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Отрицательное влияние на различные психофизиологические функции организма, на спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с вредными привычками. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях.

#### **Тема 4. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.**

1. Характеристика биологических факторов внешней среды. Патогенные микроорганизмы. Инфекция. Инфекционные заболевания и пути их распространения. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.

2. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями. Эпидемия. Звенья эпидемического процесса. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний. Особенности профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями в практике спортивной работы.

#### **Тема 5. Закаливание.**

Закаливание - неотъемлемая часть физического воспитания. Гигиенические значения и сущность закаливания. Вклад отечественных ученых в развитие учения о закаливании. Закаливание в спортивной практике. Основные гигиенические принципы закаливания. Общие и местные закалывающие процедуры.

Закаливание воздухом. Методика приема воздушных ванн.

Закаливание водой. Действие водных процедур на организм. Методика приёма водных процедур. Гигиеническая характеристика различных водных процедур. Местные водные процедуры.

Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика действия солнечной радиации на организм. Методика приёма солнечных ванн Искусственные источники ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые лампы, эритемные люминесцентные лампы).

Особенности закаливания спортсменов.

### **Тема 6. Питание спортсмена. Гигиена питания**

1. Гигиенические требования к пище и питанию. Рациональное питание.

Значение рационального питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышение спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище, питанию. Питание и радиация. Калорийность пищи. Расход энергии. Калорийность питания спортсменов. Контроль за калорийностью пищи.

Химический состав пищи - пищевые вещества.

2. Пищевые вещества и витамины.

Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках при спортивной тренировке. Содержание белков в различных продуктах. Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах при спортивной тренировке. Содержание жиров в различных продуктах. Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах при спортивной тренировке. Содержание углеводов в различных продуктах. Гигиеническое значение витаминов. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Гигиеническая характеристика и потребность в наиболее важных для спортсменов витаминах. Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов (молоко и молочные продукты, мясо, рыба, хлеб, крупы, овощи и фрукты). Методы определения химического состава и суточной калорийности рациона (лабораторный метод и по меню-раскладке)

3. Пищевой рацион и режим питания спортсмена. Питательные смеси. Особенности пищевого рациона и режима питания спортсменов. Особенности питания спортсменов в зависимости от вида спорта, периода тренировки, климатических условий. Распорядок приёма пищи при одной и двухразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде.

### **Тема 7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.**

Гигиена спортивных сооружений. Выбор места и ориентация зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению, вентиляции освещению спортивных сооружений.

Источники искусственного освещения. Единицы и нормы освещения. Значение света для детей (профилактика рахита, близорукости, настроение, работоспособность).

Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.

Гигиенические требования к открытым и закрытым спортивным сооружениям.

### **Тема 8. Гигиена физического воспитания различных групп населения**

1. Гигиена физического воспитания школьников. Возрастная периодизация. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Понятие о биологическом возрасте. Акселеранты. Ретарданты. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиеническая оценка и основные требования к различным формам занятий по физическому воспитанию (утренняя гимнастика, гимнастика до уроков, физкультминутки, домашние задания, внеклассные задания). Гигиена физической культуры. Гигиенические требования к уроку физического воспитания. Закаливание школьников. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов. Особенности питания юных спортсменов. Здоровье как критерий эффективности физического воспитания.

2. Гигиенические основы учебного процесса в школе. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе. Биологическое значение утомления, виды и признаки утомления. Фазы работоспособности. Дневная периодичность умственной работоспособности. Меры, факторы и условия поддержания работоспособности на

относительно высоком уровне в процессе учебной деятельности (физкультурные паузы, рекреационные помещения и игровые площадки, подбор физических упражнений и игр). Продолжительность урока. Физиолого-гигиенические нормативы общей учебной нагрузки. Расписание уроков. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе.

3. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Физиология старения. Активный двигательный режим и здоровье. Влияние гиподинамии на здоровье. Средства оздоровительной физической культуры в пожилом возрасте. Формирование групп для занятий оздоровительной физической культурой, этапы проведения занятий, нормирование нагрузок. Гигиена мест занятий физкультурой. Личная гигиена занимающихся физической культурой.

### **Тема 9. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов**

1. Особенности системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.

Структура и задачи системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов (оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности; рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание и рациональный питьевой режим; гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований; оптимальные условия при проведении тренировок и соревнований; вспомогательные и гигиенические мероприятия по восстановлению и повышению работоспособности; специализированные комплексы гигиенических мероприятий при подготовке и выступлении спортсменов в сложных условиях). Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям.

Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов.

2. Гигиенические средства восстановления работоспособности.

Понятие работоспособности. Изменение работоспособности в течение суток и в течение рабочей недели. Утомление. Характеристика гигиенических средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы: психогигиена, гидропроцедуры (душ, различные ванны, баня, плавание), гигиенический массаж, искусственное ультрафиолетовое облучение, кислородотерапия, специализированное питание (применение продуктов повышенной биологической ценности и специальных питательных смесей).

3. Гигиеническая характеристика и профилактика травматизма в разных видах спорта (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика, спортивная борьба, бокс, тяжелая атлетика, лыжный спорт).

4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатических условиях.

Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах.

Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры.

Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры.

Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях.

Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации.

Оцениваем:

- Умение систематизировать знания;
- Точное, осмысленное воспроизведение изученных сведений;
- Понимание сущности процессов;
- Воспроизведение требуемой информации в полном объеме.

За ответ ставится оценка:

«5» - если студент демонстрирует: знание теоретического материала и умение его применять; умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы;

«4» - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя или при помощи преподавателя.

«3» - допускает ошибки, учебным материалом владеет не в полном объеме;

«2» - студент демонстрирует полное незнание учебного материала.

## 4.1.2 ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПИСЬМЕННОГО КОНТРОЛЯ

### Инструкция для обучающихся

**Внимательно прочитайте задание. Задание Б – выберите правильный ответ. В задании А, В дайте подробный развернутый ответ на вопросы, с правильным употреблением терминов и определений.**

**Время выполнения задания – 1 час**

### Вариант 1

А 1. Гигиена изучает ...

2. Предметом исследования гигиены является ....

3. Школьная гигиена разрабатывает ...

4. Санитария – это...

5. Хронобиология изучает ...

6. Постоянными компонентами воздуха являются ...

7. С увеличением высоты над уровнем моря парциальное давление кислорода ...

8. Повышенная влажность способствует ...

9. Предельно-допустимая концентрация веществ – это....

10. Атмосферное давление оказывает воздействие на ....

Б. 1. Соблюдение гигиенических требований к воздуху связано: .

а) с удовлетворением физиологических потребностей;

б) с его способностью растворять вещества;

в) с соблюдением личной гигиены;

г) с сохранением теплового баланса на плане

2. К непостоянным компонентам состава воздуха относят:

а) кислород;

б) оксиды серы;

в) оксиды азота;

г) углекислый газ.

3. При гигиенической оценке воздуха учитывают:

а) влажность;

б) бактериальную составляющую;

в) высоту над уровнем моря;

г) энергетическую ценность.

4. Величина атмосферного давления:

а) изменяет химический состав воздуха,

б) влияет на изменение артериального давления,

в) меняет парциальное давление кислорода.

5. Повышение температуры воздуха приводит:

а) к усилению потоотделения;

б) к сужению кровеносных сосудов кожи;

в) к усилению дыхательной функции;

г) к нарушению теплообмена.

В. 1. Перечислите негативные последствия тренировки в жарком и сухом воздухе;

2. Каковы отрицательные последствия повышенной влажности воздуха на организм человека.

3. Перечислите мероприятия по сохранению чистоты воздуха.

4. Перечислите органолептические свойства воздуха.

5. Перечислите разделы гигиены.

### Вариант 2

А. 1. Физические параметры воздуха и воды являются .... факторами воздействия на организм.

2. Вода не является /не является существенным фактором, влияющим на процессы жизнедеятельности человека.

3. Предметом исследования гигиены является ...

4. К естественным свойствам воды относится ...

5. Наиболее жесткой (по своим свойствам) является ...

6. Природная минеральная вода может использоваться ....

7. Жесткая вода приносит наибольший вред ...

8. Погода – это...

9. Метеоропатия – ...

10. Акклиматизация – ...

Б. 1. Соблюдение гигиенических требований к воде связано с:

а) удовлетворением физиологических потребностей;

б) ее способностью растворять вещества;

в) соблюдением личной гигиены;

г) сохранением водного баланса на планете.

2. Укажите физические свойства воды:

а) температура кипения и кристаллизации;

б) карбонатная жесткость;

в) прозрачность;

г) электропроводность.

3. Коли-титр это: а) степень общего бактериального загрязнения воды;

б) количество кишечных палочек в 1 литре воды;

в) наименьшее количество воды, в котором удается обнаружить одну кишечную палочку.

4. Коли-индекс это:

а) количество кишечных палочек в 1 литре воды;

б) степень общего бактериального загрязнения воды;

в) наименьшее количество воды, в котором удается обнаружить одну кишечную палочку.

5. К климатообразующим факторам относят:

а) географическую широту местности;

б) особенности видового состава флоры и фауны;

в) особенности циркуляции воздуха;

г) особенности ландшафта местности.

6. При гигиенической оценке воды учитывают:

а) жесткость;

б) бактериальную составляющую;

в) источник потребления (забора воды); г) энергетическую ценность.

7. Метеоропатия это:

а) болезненное состояние, связанное с изменением характера питания;

б) болезнь, вызванная загрязнением воздуха;

в) болезненное состояние, связанное с сезонными изменениями погоды.

В 1. Перечислите органолептические свойства воды.

2. Перечислите негативные последствия действия жесткой воды.

3. Перечислите основные источники воды.

4. Укажите основные мероприятия по охране воды и ее рациональному использованию.
5. Приведите примеры неблагоприятного воздействия на организм человека последствий техногенного загрязнения воды.

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Оценка по каждому тесту является средней арифметической из оценок 2-х заданий (А, Б)

### Задание А

- оценка «5» - правильно даны ответы на 10 вопросов
- оценка «4» - правильно даны ответы на 7-9 вопросов
- оценка «3» - правильно даны ответы на 4-6 вопросов
- оценка «2» - правильно даны ответы на 3 и менее вопроса

### Задание Б

- оценка «5» - правильно даны ответы на три вопроса
- оценка «4» - правильно даны ответы на три вопроса с неточностями
- оценка «3» - правильно даны ответы на два вопроса
- оценка «2» - правильно даны менее, чем на два вопроса

## Вопросы к экзамену

1. Предмет и задачи курса гигиены физических упражнений. Значение гигиены в деятельности учителя физкультуры.
2. История гигиены как науки. Роль гигиены в деятельности учителя физкультуры, тренера, спортсмена.
3. Гигиена воздуха. Значение воздуха для человека. Основные факторы загрязнения воздуха.
4. Гигиена почвы. Значение почвы для человека. Основные факторы загрязнения почвы.
5. Гигиена воды. Значение воды для организма человека. Гигиенические требования к воде. Жесткость воды, ее роль.
6. Вредные привычки, их влияние на здоровье детей и подростков.
7. Роль воды в жизнедеятельности человека. Методы очистки воды.
8. Гигиена полости рта.
9. Гигиена закаливания. Методы и принципы закаливания.
10. Сбалансирование и рациональное питание спортсменов. Составление суточного рациона спортсменов.
11. Профилактика простудных заболеваний. Критерии эффективности закаливания.
12. Принципы раздельного питания. Особенности рациона питания при различных группах крови.
13. Гигиеническое значение физических упражнений с оздоровительной целью.
14. Особенности рациона питания у спортсменов в различных климатических условиях.
15. Гипокинезия. Гиподинамия. Их роль. Структура двигательной активности.
16. Особенности рациона питания спортсменов в условиях соревнований.
17. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивным залам (для спортивных игр).
18. Особенности рациона питания спортсменов в режиме тренировок.
19. Гигиенические требования к спортивным залам для занятий гимнастикой.
20. Жирорастворимые витамины. Водорастворимые витамины. Их роль как антиоксидантов.
21. Гигиенические требования к бассейнам. Роль хлорирования воды.
22. Гигиенические требования к составлению школьного расписания уроков.
23. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта.
24. Хроногигиена. Биоритмы. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов.
25. Микроэлементы. Их роль.
26. Режим дня спортсмена.

27. Витамины, их роль. Гипо - и гипервитаминозы.
28. Гигиенические требования к составлению школьного расписания уроков.
29. Рацион спортсменов и его особенности в дни тренировок и соревнований.
30. Гигиенические требования к условиям жизни детей и подростков. Влияние условий жизни на рост и развитие детей.
31. Пищевые отравления. Причины. Пути профилактики.
32. Осанка. Виды нарушения осанки. Профилактика нарушения осанки.
33. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта. Хроногигиена. Биоритмы. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов.
34. Плоскостопие. Причины. Пути профилактики и коррекции.
35. Жиры, их роль в рационе спортсменов.
36. Школьная форма патологии зрения – близорукость. Причины. Профилактика.
37. Углеводы. Их роль. Углеводы в рационе спортсменов. Личная гигиена детей и подростков. Гигиена полости рта.
38. Белки. Их роль. Белки в рационе спортсменов.
39. Роль вредных привычек в развитии заболеваний.
40. Гигиена питания. Роль питания в жизни спортсмена.
41. ВИЧ инфекция. СПИД. Пути профилактики.
42. Антропометрические данные и основные возрастно-половые особенности и закономерности физического развития детей и подростков. Гигиенические требования к школьному уроку физкультуры.
43. Показатели бактериального загрязнения воды.
44. Гигиенические требования к школьному уроку физкультуры.
45. Работоспособность, гигиенические средства восстановления работоспособности. Утомление.
46. Гигиеническое обеспечение подготовки в лёгкой атлетике.
47. Энергозатраты спортсменов. Методы их определения. Качественный состав и калорийность пищи спортсмена.
48. Гигиенические требования к отоплению, вентиляции и освещению спортивных сооружений.
49. Авитаминозы.
50. Гигиенические требования к обеспечению подготовки в лёгкой атлетике.
51. Закаливание воздухом и водой.
52. Гигиеническое обеспечение подготовки в плавании.
53. Закаливание солнечным излучением.
54. Гигиеническое обеспечение подготовки в лыжном спорте.
55. Значение загрязнения воздуха для занятия физическими упражнениями.
56. Гигиеническое обеспечение подготовки в гимнастике.
57. Двигательная активность, как гигиенический фактор. Структура двигательной активности. Оптимум двигательной активности. Гигиеническое обеспечение подготовки в спортивных играх.
58. Возможности отрицательного влияния на здоровье нерациональных форм занятий физическими упражнениями.
59. Гигиеническое обеспечение в подготовке в боксе, борьбе, тяжёлой атлетике.
60. Физиологические механизмы закаливания холодом.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| <b>Общий статус подписи:</b>     | Подпись верна  |
| <b>Сертификат:</b>               | 4AA1D500B0ADC3A641DB39BA21C5866E   |
| <b>Владелец:</b>                 | 1021200771646, 00204832281, 1215078802, 121521689394, sport-uor@yandex.ru, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", ДИРЕКТОР, ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УОР", Беткузина, Наталья Валерьевна, RU, ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА, СЕЛО СЕМЕНОВКА, Республика Марий Эл, УЛИЦА МОЛОДЕЖНАЯ, 2 |
| <b>Издатель:</b>                 | ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", ООО "КОМПАНИЯ "ТЕНЗОР", Удостоверяющий центр, Московский проспект, д. 12, г. Ярославль, 76 Ярославская область, RU, 007605016030, 1027600787994, ca_tensor@tensor.ru   |
| <b>Срок действия:</b>            | Действителен с: 27.09.2021 15:47:48 UTC+03<br>Действителен до: 27.12.2022 15:57:48 UTC+03  |
| <b>Дата и время создания ЭП:</b> | 07.04.2022 15:41:41 UTC+03   |