Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности
«10» 06 2020 г
Начальник управления
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом
Протокол «10» 06 2020 г. № 7
Председатель
/Г.Е. Суслин/

Рабочая программа дисциплины
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:
Протокол «10» 06 2020 г.№ 8
Председатель УМКом
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой
оздоровительной и адаптивной
физической культуры
Протокол «10» 06 2020 г.№ 11
И.о. зав. кафедрой
И.В. Кулишенко /

Мытищи
2020

Автор-составитель:
Храмцова С.Н.
к.б.н., доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры

Рабочая программа дисциплины "Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка», утверждѐнного приказом Минобрнауки России № 940 от 19.09.2017.
Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки 2020

Содержание

1. Планируемые результаты обучения	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Объем и содержание дисциплины	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.	26
7. Методические указания по освоению дисциплины	27
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	27
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	27

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины - формирование у студентов факультета физической культуры достаточных знаний, исследовательских и практических навыков самостоятельного планирования и последовательной реализации всех форм физического воспитания детей и молодежи в системе организаций дополнительного образования, а также формирования навыков здорового образа жизни у лиц различного пола и возраста.

Задачи дисциплины:

- ознакомить студентов с основными направлениями гигиенического обеспечения занятий физической культурой и спортом;
- ознакомить студентов с современными научными представлениями об основных гигиенических факторах физкультурно-спортивной деятельности и методах их нормирования;
- дать студентам достаточные знания о современных гигиенических представлениях по организации и условиям проведения занятий, а также соревнований в отдельных видах спорта в разные возрастные периоды;
- ознакомить студентов с основными гигиеническими методами оценки гигиенических условий и организации физического воспитания и спорта;
- сформировать у студентов умения творчески использовать полученные в ходе изучения дисциплины теоретические знания, навыки и умения при разработке и реализации инновационных технологий во время занятий физической культурой у различных групп населения.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающегося формируются следующие компетенции:

ОПК 6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся в физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Преподавание дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» строится на основе следующих знаний и умений, ранее полученных студентами при изучении физиологии человека, физиологии спорта, психологии физической культуры, теории и методики физической культуры и спорта.

Студент должен иметь представления:

- об организации учебного и тренировочного процесса;
- о возрастно-половых физиологических и функциональных особенностей и возможностей детей и подростков,
- о возрастно-половых физиологических и функциональных особенностей и возможностей лиц среднего и пожилого возраста;
- об организации физического воспитания различных групп населения;
- об организации различных форм физкультурно-оздоровительных занятий;
- об обмене веществ и энергии;
- о регуляции теплопродукции и теплоотдачи.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	4	
Объем дисциплины в часах	144	144
Контактная работа:	52,3	14,3
Лекции	14[1]	4[1]
Практические занятия	16	4
Лабораторные занятия	20	4
Самостоятельная работа	82	120
Консультации	2	2
КАТТЭ	0,3	0,3
Контроль	9,7	9,7

Форма промежуточной аттестации: для очной формы - экзамен - 4 семестр, для заочной формы экзамен – 6 семестр.

3.2. Содержание дисциплины по очной форме обучения

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	Лекции	Практические занятия	Лабораторные	Самостоятельная работа
Тема 1. Гигиена в системе средств медико-биологического обеспечения ФСД Цели, задачи и методы гигиены физического воспитания и спорта, понятие индивидуального и функционального здоровья.	2[2]	4	4	12
Тема 2. Гигиенические требования к условиям окружающей среды при занятиях ФСД Основные гигиенические показатели качества воздушной среды и их влияние на тепловой обмен, метеозависимость	2[2]	2	4	12
Тема 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям Расположение, ориентация, планировка, освещенность и вентиляция школьных и оздоровительно-спортивных сооружений	2[2]	2	2	12
Тема 4.Гигиенические основы питания при занятиях ФСД Гигиенические основы питания спортсменов, понятие об адекватности питания.	2[2]	2	2	12
Тема5.Гигиенические требования к экипировке и спортивному инвентарю Требования безопасности к спортивной одежде и обуви, экипировка, снижающая риск травматизма	2[2]	2	6	12
Тема 6. **Гигиена физического воспитания в среднем и пожилом возрасте** Особенности кардио-респираторной, костной и мышечной систем в пожилом возрасте, противопоказания к занятиям ОФК, допустимый уровень нагрузки	2[2]	2	-	12
Тема 7. **Функциональная асимметрия как гигиеническая проблема** Моторная асимметрия, роль в эффективности тренировочного процесса, сенситивные периоды развития	2[2]	2	2	10

ведущей стороны, методы оценки межполушарной асимметрии				
Итого	14	16	20	82

[1] Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

[2] Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

По заочной форме обучения

Наименование тем дисциплины и их краткое содержание	**Лекции**	**Практические занятия**	**Лабораторные**	**Самостоятельная работа**
Тема 1. Гигиена в системе средств медико-биологического обеспечения ФСД Цели, задачи и методы гигиены физического воспитания и спорта, понятие индивидуального и функционального здоровья.	2[2]	-	-	18
Тема 2. Гигиенические требования к условиям окружающей среды при занятиях ФСД Основные гигиенические показатели качества воздушной среды и их влияние на тепловой обмен, метеозависимость	2[2]	-	-	18
Тема 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям Расположение, ориентация, планировка, освещенность и вентиляция школьных и оздоровительно-спортивных сооружений	-	2	-	20
Тема 4.Гигиенические основы питания при занятиях ФК Гигиенические основы питания спортсменов, понятие об адекватности питания.	-	-	2	20
Тема5.Гигиенические требования к экипировке и спортивному инвентарю Требования безопасности к спортивной одежде и обуви, экипировка, снижающая риск травматизма	-	-	-	22
Тема 6. **Гигиена физического воспитания в среднем и пожилом возрасте** Особенности кардио-респираторной, костной и мышечной систем в пожилом возрасте, противопоказания к занятиям ОФК, допустимый уровень нагрузки	-	2	-	12
Тема 7. **Функциональная асимметрия как гигиеническая проблема** Моторная асимметрия, роль в эффективности тренировочного процесса, сенситивные периоды развития ведущей стороны, методы оценки межполушарной асимметрии	-	-	2	10
Итого	4	4	4	120

[2] Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Организация самостоятельной работы студентов

Название темы	Вопросы для самостоятельной работы студентов	Виды работ	Количество часов, очная форма	**Заочная форма, часы**	**Методическое обеспечение**	Форма отчетности
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1.Гигиена в системе средств медико-биологического обеспечения ФСД	Индивидуальное и функциональное здоровье, профессиональные риски в спорте	Подготовка к сообщению на занятиях Подготовка к лабораторной работе	12	18	Рекомендуемая литература	Сообщение на занятиях Лабораторная работа
2. Гигиенические требования к факторам окружающей среды при занятиях ФСД	Влияние факторов среды на тепловой обмен спортсменов Гигиенические требования к показателям окружающей среды в местах тренировок	Подготовка к устному опросу Подготовка к ЛР	12	18	Рекомендуемая литература	Устный опрос Лабораторная работа
3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и экипировке	Расположение, ориентация, планировка, освещенность и вентиляция школьных и оздоровительно-спортивных сооружений,	Подготовка реферата Подготовка к тестированию	12	20	Рекомендуемая литература	Реферат тест

4.Гигиенические основы питания при занятиях ФСД	Гигиенические основы питания юных спортсменов, понятие об адекватности питания.	Подготовка к сообщению на занятиях Подготовка к лабораторной работе	12	20	Рекомендуемая литература	Сообщение на занятиях Лабораторная работа
5. Гигиенические требования к экипировке и спортивному инвентарю	Требования безопасности к экипировке, экипировка, снижающая риск травматизма ,инновационные технологии в спортивной экипировке	Подготовка к устному опросу Подготовка к лабораторной работе	12	22	Рекомендуемая литература	Устный опрос Лабораторная работа
6. Гигиена физического воспитания в среднем и пожилом возрасте	Особенности кардиореспираторной , костной и мышечной систем в пожилом возрасте, противопоказания к занятиям ОФК, допустимый уровень нагрузки	Подготовка научного доклада	12	12	Рекомендуемая литература	Научный доклад
7**.** Функциональная асимметрия как гигиеническая проблема	Моторная асимметрия, роль в эффективности тренировочного процесса, сенситивные периоды развития ведущей стороны, методы оценки межполушарной асимметрии, функциональная асимметрия в спорте	Подготовка к устному опросу Подготовка к тестированию	10	10	Рекомендуемая литература	Устный опрос Тестирование
Итого:			82	120		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная тренировка» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями: ОПК 6

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ОПК 6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся в физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	1. Работа на учебных занятиях: лекции, практические занятия, лабораторные занятия. 2. Самостоятельная работа (домашнее задание – конспектирование дополнительной учебной и научно-методической литературы; написание реферата; подготовка доклада).

5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы сформированности	Составляющие результаты образования	Формы и методы текущего контроля, промежуточной аттестации	Шкала оценивания
ОПК-6	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: -средства и методы формирования ЗОЖ, потребности в регулярных занятиях - средства формирования мотивации и ее роли в области ФК и спорта Уметь: -ориентировать обучающихся в нравственных ценностях, социально-одобряемых способах поведения и деятельности, в т.ч. спортивного поведения Владеть: Понятийно-категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы. -методами сбора информации для рекомендации	Текущий контроль Устный опрос Реферат Сообщения на занятиях Лабораторные работы Тесты Промежуточный контроль Экзамен	41-70

			двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения.		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Уметь: -определять эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС Владеть: -методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения - методами и средствами формирования морально- ценностных установок обучающихся воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ	Текущий контроль Устный опрос Реферат Научный доклад Лабораторные работы Тесты Промежуточный контроль Экзамен	71-100

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Гигиена как наука и область практики. История развития гигиены
2. Цели, задачи и средства гигиены.
3. Роль отечественных ученых в развитии гигиенической науки.
4. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности.
5. Формы физкультурно-спортивной деятельности.
6. Современные научные подходы к понятию «здоровья».
7. Факторы, формирующие здоровье.
8. Роль двигательной активности в формирование здоровья.
9. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.
10. Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы организма человека.
11. Воздушная среда как фактор физкультурно-спортивной деятельности.
12. Основные показатели качества воздушной среды (температура и влажность воздуха, скорость движения воздух, атмосферное давление) и их влияние на

теплообмен организма.

13. Гигиенические требования к качеству водной среды в местах тренировок и соревнований.
14. Водная среда как фактор физкультурно-спортивной деятельности.
15. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.
16. Гигиенические требования к открытым плоскостным сооружениям – требования к отрытым площадкам для спортивных игр.
17. Гигиенические требования к открытым плоскостным сооружениям – к местам занятий легкой атлетикой.
18. Гигиенические требования к открытым плоскостным сооружениям – заливным каткам.
19. Гигиенические требования к лыжным базам.
20. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям – бассейну для плавания на естественном водоеме.
21. Гигиенические требования к спортивным залам.
22. Гигиенические требования к крытым каткам для занятий фигурным катаниям.
23. Гигиенические требования к закрыты искусственным бассейнам.
24. Личная гигиена спортсменов.
25. Методы контроля спортивного оборудования.
26. Энерготраты спортсменов и их обеспечение.
27. Методы оценки суточных энеготрат.
28. Функции основных пищевых веществ в питании спортсмена.
29. Основные принципы и методика составления пищевого рациона спортсмена.

Примерные задания тестирования

Выбрать один правильный ответ

Вариант 1

1. Наибольшее влияние на здоровье человека оказывает

1. Состояние окружающей среды
2. Генетические факторы
3. Медицинское обеспечение
4. Условия и образ жизни

2 С помощью гигиенических мероприятий можно

1. Устранить влияние геоклиматических факторов внешней среды на организм человека
2. Адаптировать организм к неблагоприятному воздействию внешней среды
3. Вылечить от заболеваний, вызванных неблагоприятными факторами внешней среды
4. Все перечисленное верно

3 Высокие температуры

1. Затрудняют отдачу тепла
2. Повышают отдачу тепла
3. Не влияют на теплообмен
4. Увеличивают интенсивность окислительно-восстановительных процессов

4 При низкой температуре воздуха

1. Снижается уровень окислительно-восстановительных процессов
2. Усиливается приток крови к глубоким тканям и внутренним органам
3. Увеличивается диаметр периферических сосудов
4. Снижается приток крови к глубоким тканям и органам

5 Относительная влажность воздуха

1. Количество водяных паров, находящихся в 1 $м^3$ воздуха (это абсолютная влажность)

2. Количество водяных паров, обеспечивающих насыщение 1 $м^3$ воздуха влагой при конкретной температуре (это максимальная влажность)
3. Отношение абсолютной влажности воздуха к максимальной
4. Отношение максимальной влажности воздуха к абсолютной

6 Нормальная относительная влажность воздуха в жилом помещении
1. 30-60%
2. 30-40% (при физической работе)
3. 20-25% (при высокой температуре 25°С)
4. 40-50%

7 Теплоотдача путем конвекции определяется
1. Температурой воздуха
2. Влажностью воздуха
3. Движением воздуха (более холодные массы удаляют с поверхности тела более теплые)
4. Химическим составом воздуха

8 Как встречный ветер влияет на дыхание спортсмена
1. Нарушает ритм
2. Затрудняет вдох
3. Облегчает вдох
4, Не оказывает существенного влияния

9 Жесткие константы организма, отклонение от которых приводит к необратимым процессам
1. Осмотическое давление
2. Артериальное давление
3. Температура
4. Количество питательных веществ в крови

10 Что такое титр кишечной палочки
1. Наименьший объем воды, в котором обнаруживается одна кишечная палочка
2. Количество кишечной палочки в 100 мл воды
3. Количество кишечной палочки в 1 мл воды
4. Все перечисленное верно

11 В костеобразовании участвует витамин
1. B_1
2. D
3. A
4. E

12 Антиоксидантной активностью обладает витамин
1. A
2. E
3. D
4. PP

13 Глюкоза депонируется в печени в виде
1. сахарозы
2. крахмала
3. лактозы
4. гликогена

14 Сколько разновидностей аминокислот входит состав белков
1. 18
2. 20
3. 28
4. Все ответы неверные

15 При полном окислении 1 г жира выделяется энергия в количестве
1. 3,5 ккал
2. 6,0 ккал

3. 9,0 ккал
4. Все ответы неверные

16 С гигиенической точки зрения в спортивном зале целесообразно располагать приточные и вытяжные вентиляционные отверстия

1. На одной стене
2. На противоположных продольных стенах
3. На противоположных торцевых стенах
4. Не имеет значения

17 Как часто проводится предупредительное техническое освидетельствование спортивных снарядов

1. 1 раз в 3 года (полное техническое освидетельствование)
2. 1 раз в год (частичное)
3. Перед каждой тренировкой
4. Не проводится

18 Основная масса тепла теряется с поверхности кожи в результате

1. Излучения
2. Конвекции
3. Испарения влаги с кожи и слизистых дыхательных путей
4. Все перечисленное верно

19 С какой целью проводится закаливание

1. Повышение устойчивости человека к неблагоприятным факторам внешней среды
2 Общее укрепление здоровья
3. Повышение умственной и физической работоспособности
4. Все перечисленное верно

20 Личная гигиена включает (найдите неправильный ответ)

1. Чередование умственного и физического труда
2. Занятия физкультурой и спортом
3. Профессиональные занятия спортом
4. Чередование труда и активного отдыха

Вариант 2

1. Правильное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе здорового человека должно быть

1. 1:1:4(5)
2. 1:1:1
3. 1:2:3
4. 1:2:2

2. У здоровых людей с пищей поступает

1. 20% необходимого холестерина
2 . 40% необходимого холестерина
3. 80% необходимого холестерина
4. 100% необходимого холестерина

3. Какие компоненты пищи не откладываются в организме человека

1. Белки
2. Жиры
3. Углеводы
4. Витамин D

4. Содержание белка в рационе спортсмена должно составлять

1 1,3-1,4 г/кг веса (взрослые)
2. 2,0-3,0 г/кг веса
3. 1,6-2,2 г/кг веса (спортсмены)
4. 2,0-4,0 г/кг веса

5. Для каких микроэлементов питьевая вода может быть источником основного поступления в организм

1 железо
2. кальций
3. йод
4. марганец

6. Гигиенические принципы организации занятий физической культурой у детей и подростков

1 Непрерывность и преемственность
2. Комплексность
3. Адекватность
4. Все перечисленное верно

7. В основе оздоровительной физкультуры у лиц пожилого возраста используют

1. Циклические виды спорта
2. Единоборства
3. Скоростно-силовые виды спорта
4. Сложно-технические виды спорта

8. Задачи, решаемые при занятиях оздоровительной физической культурой

1. Воспитательная
2. Образовательная
3. Оздоровительная
4. Все перечисленное верно

9. Группы оздоровительных физических упражнений

1. Развивающие
2. Подготовительно-стимулирующие
3. Восстановительные
4. Все перечисленное верно

10. Гигиенические требования к спортивным сооружениям существуют в виде

1. Санитарных правил и норм
2. Временных санитарных норм
3. Технических регламентов по безопасности
4. Все перечисленное верно

11. Какие гигиенические требования предъявляются к почве при строительстве спортивных сооружений

1. Грунтовые воды должны находиться на глубине не менее, чем 0,2 м
2. Грунтовые воды должны находиться на глубине не менее, чем 0,7 м
3. Почва должна быть мелкозернистой(*крупно*-)
4. Почва должна быть влажной

12. При избыточной потере воды с потом в крови

1. Осмотическое давление увеличивается
2. Осмотическое давление уменьшается
3. Осмотическое давление не изменяется
4. Все перечисленное верно

13. Что служит косвенным гигиеническим показателем наличия или отсутствия в воде органических веществ

1. Окисляемость воды
2. Общее количество растворенного в воде кислорода
3. Наличие аммиака, солей азотистой и азотной кислот
4. Все перечисленное верно

14. Гигиенически правильная ориентация окон спортивных сооружений

1. На запад и юго-запад
2. На юг и юго-восток
3. На север и северо-восток
4. Все перечисленное верно

15. Общая площадь фрамуг в спортивном помещении должна быть не менее

1. 1/20 общей площади пола
2. 1/30 общей площади пола
3. 1/40 общей площади пола
4. 1/50 общей площади пола

16. Стробоскопический эффект характеризует

1. Равномерность искусственного освещения
2. Спектр искусственного освещения
3. Пульсацию искусственного освещения
4. Все перечисленное верно

17. Уровень горизонтальной освещенности в закрытом плавательном бассейне

1. 150 лк
2. 200 лк
3. 250 лк
4. 300 лк

18. Температура пододежного пространства в покое должна составлять

1. 30-32^{o}C
2. 25-28^{o}C
3. 20-25^{o}C
4. 15-18^{o}C

19. При ограничении приема воды (найдите неправильный ответ)

1. Увеличивается вязкость крови
2. Уменьшается кровоснабжение мышц
3. Ухудшается теплорегуляция
4. Повышается артериальное давление

20. Основные способы обеззараживания воды

1. Хлорирование
2. Озонирование
3. Обработка ультрафиолетовыми лучами
4. Все перечисленное верно

Вариант 3

1.Реакция кожи на гипертермию (перегревание) следующая:

1. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается

2. сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается

3. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача повышается

4. сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кожа краснеет, теплоотдача снижается

2.Адаптация к холоду, гипоксии и физической нагрузке развивается в следующих условиях:

1. при возрастании энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и ликвидации их дефицита

2. при понижении энергетической мощности клетки, уменьшении выработки АТФ и креатинфосфата и увеличении их дефицита

3. при уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата и повышении их дефицита

4. при уменьшении энергетической мощности клетки, увеличении выработки АТФ и креатинфосфата

3.Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов (в ккал):

1. соответственно 4,1; 9,2; 4,1

2. соответственно 9,2; 4,1; 4,1
3. соответственно 4,1; 4,1; 9,2
4. соответственно 4,1; 4,1; 4,1

4.Правильным соотношением белков, жиров и углеводов в рационе спортсменов является:

1. 1:1:4
2. 0,7:1:8
3. 1:0,7-0,8:4
4. 1: 1: 1

5.Источником и путем образования для длительных (более 1ч) физических нагрузок на выносливость служат:

1. углеводы и анаэробный путь образования энергии
2. преимущественно жиры и аэробный путь образования энергии
3. преимущественно углеводы и смешанный аэробно-анаэробный путь образования энергии
4. углеводы, жиры и преимущественно аэробный путь образования энергии

6.Гипоксия возникает:

1 вследствие падения атмосферного давления и снижения парционального давления кислорода в альвеолярном воздухе уменьшается насыщение кислородом гемоглобина крови

2. вследствие повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе увеличивается насыщение кислородом гемоглобина крови

3. вследствие падения атмосферного давления и повышения парционального давления кислорода в альвеолярном воздухе увеличивается насыщение кислородом гемоглобина крови

4. вследствие повышения атмосферного давления и снижения парциального давления кислорода в альвеолярном воздухе уменьшается насыщение кислородом гемоглобина крови

7.Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование следующих витаминов:

1. РР (ниацин)
2. А (ретинол)
3. Д (кальциферол)
4. С (аскорбиновая кислота)

8.Затраты энергии при беге на 100 м обеспечиваются следующим процессом:

1. аэробным
2. анаэробным
3. аэробно-анаэробным
4. гликолитическим

9. При какой ЧСС занятия физическими упражнениями наилучшим образом способствуют развитию аэробных и анаэробных возможностей организма (соответственно различных сторон выносливости):

1. 1. 100- 120 уд/мин
2. 130 – 160 уд/мин3.
3. 130 – 150 уд/мин
4. 150 – 170 уд/мин

10.Какие минеральные вещества не содержится в мясных продуктах:

1. железо
2. фосфор
3. магний
4. фтор

11.Для спортсменов, независимо от специализации и квалификации белки должны обеспечивать не менее:

1. 15- 17% общей суточной калорийности
2. 11% общей суточной калорийности
3. 13% общей суточной калорийности
4. 12% общей суточной калорийности

12.Что не является требованиями к спортивной одежде:

1. поддержание оптимально температуры тела
2. свобода движений и комфорт
3. защита от различных неблагоприятных воздействий
4. определенная цена одежды

13.По каким показателям можно оценить адекватность индивидуального питания:

1. соответствие энерготрат энергетической ценности суточного рациона
2. состав продуктов, входящих в рацион
3. доброкачественность продуктов, входящих в рацион
4. режим питания

14. Ширина зоны безопасности для прыжков в высоту от места приземления составляет:

1.1,0 м
2. 1,5 м
3. 2,0 м
4. 2,5 м

15.Гипокинезия – это:

1. чрезмерная двигательная активность
2. саморегуляция двигательной активности
3. дефицит двигательной активности
4. биологическая потребность человека в двигательной активности

16.Пищевая ценность овощей и фруктов обусловлена:

1. высоким содержанием белков
2. высоким содержанием жиров
3. хорошими органолептическими свойствами
4. содержанием витаминов и минеральных веществ

17.Зона безопасности в гимнастическом зале между стеной и снарядом должна составлять не менее

1. 2 м
2. 1,5 м
3. 1 м
4. 2% м

18.Адаптация к условиям пониженного атмосферного давления характеризуется следующими реакциями организма:

1. увеличением числа эритроцитов, повышением уровня гемоглобина, изменениями окислительных процессов
2. снижением артериального давления
3. урежением ЧСС
4. снижение гемоглобина

19.Биологическое воздействие СО (окиси углерода) на организм человека проявляется в следующих реакциях:

1. в снижении АД
2. в уменьшении ЧСС
3. в карбоксилировании гемоглобина
4. не оказывает никакого воздействия

20.Выделите группу видов спорта аэробно-анаэробного характера энергообеспечения:

1. бег на длинные дистанции, бег на лыжах
2. бег на средние дистанции, спортивные игры, борьба, гребля

3. спринтерский бег, прыжки
4. плавание

Проверка тестовых заданий варианта

Номер вопроса	Правильные ответы		
	1 вариант	2 вариант	3 вариант
1	4	1	3
2	2	1	1
3	1	1	3
4	2	3	3
5	3	1	4
6	1	4	1
7	3	1	3
8	1	4	2
9	1	4	4
10	1	4	4
11	2	2	1
12	2	2	4
13	4	4	1
14	2	2	2
15	3	4	3
16	3	3	4
17	3	1	2
18	4	1	1
19	4	4	3
20	3	4	2

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Цели и задачи гигиены как науки. Современные научные подходы к определению понятия здоровья
2. Оздоровительные действие физических упражнений на организм
3. Профилактика заболеваний и травм, связанных с занятиями спортом
4. Гипокинезия. Причины и негативные последствия для здоровья
5. Гигиенические принципы проведения занятий и тренировок с детьми. Критерии утомляемости.
6. Общие гигиенические требования к спортивному оборудованию и инвентарю
7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям в избранном виде спорта
8. Роль воды в организме. Санитарные требования для питьевой воды
9. Вода и ее гигиеническое значение
10. Бактериологические свойства воды. Методы очистки питьевой воды. Методы обеззараживания воды в закрытых бассейнах
11. Значение воздуха для человека. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды
12. Температура воздуха и ее влияние на теплообмен. Волны жара (периоды с экстремально высокой температурой воздуха) и их профилактика
13. Влажность воздуха и ее влияние на теплообмен
14. Влияние атмосферного давления на организм человека и спортивную работоспособность

15. Физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление) и их гигиеническое значение.
16. Химические свойства воздуха, их гигиеническое значение
17. Основные механизмы теплоотдачи (излучение, конвекция, испарение)
18. Естественное освещение, определение светового коэффициента и коэффициента заглубления
19. Гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений
20. Гигиеническая оценка естественной вентиляции (коэффициент аэрации)
21. Особенности питания юных спортсменов
22. Углеводы, их физиологическое значение. Негативные эффекты избыточного потребления углеводов на организм человека
23. Витамины, их физиологическое значение.
24. Гигиенические требования к спортивной одежде
25. Гигиенические требования к спортивной обуви. Роль в профилактике травматизма
26. Гигиенические основы дозирования нагрузок при занятиях ФК с лицами среднего и пожилого возраста
27. Нормативные документы, определяющие гигиенические требования безопасности к спортивным сооружениям, экипировке и питанию спортсменов.
28. Предсоревновательная сгонка веса и ее гигиеническая оценка
29. Гигиеническая оценка снижения потребления воды во время предсоревновательной сгонке веса
30. Гигиеническая оценка тепловых процедур (бани, сауна) во время предсоревновательной сгонке веса
31. Негативные эффекты длительной позы сидя и их профилактика
32. Гигиеническая оценка тепловых процедур (бани, сауна) во время восстановления спортивной работоспособности
33. Метеозависимые реакции, особенности у спортсменов, механизмы адаптации
34. Особенности питания при коррекции массы тела у спортсменов
35. Нарушения пищевого поведения в спорте. Пути профилактики
36. Функциональная асимметрия: общие представления, значение в спорте
37. Методы определения моторной асимметрии рук и ног
38. Значение индивидуального профиля асимметрии при выборе вида спорта
39. Цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта. Профессиональные риски в избранном виде спорта и их профилактика.
40. Организация учебно-тренировочного с учетом функциональных асимметрий
41. Роль адаптации в приспособлении к изменения окружающей среды. Классификация состояний по степени напряженности регуляторных систем по Р.М.Баевскому
42. Особенности проведения занятий по оздоровительной физической культуре у лиц пожилого возраста
43. Минеральные вещества. Питьевой режим спортсменов
44. Гигиеническое значение биоритмов в оптимизации режима дня.
45. Классификация средств восстановления спортивной работоспособности
46. Отличия рациона при снижении веса у спортсменов, от диет при избыточной массе тела
47. Белки, их физиологическое значение. Негативные эффекты избыточного потребления белков
48. Белки, их физиологическое значение. Негативные эффекты белкового голодания

Примерная тематика рефератов

1. Современные научные подходы к понятию «здоровья».
2. Факторы, формирующие здоровье.
3. Роль двигательной активности в формирование здоровья.

4. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека.

5. Влияние занятий физическими упражнениями на ведущие адаптивные системы организма человека.

6. Гигиенические требования к показателям водной среды в местах тренировок и соревнований.

7. Гигиенические требования к показателям воздушной среды в местах тренировок и соревнований.

8. Гигиеническая характеристика внутренней отделки и цветовое оформление спортивных сооружений.

9. Гигиенические требования к отрытым площадкам для спортивных игр.

10. Гигиенические требования к отрытым площадкам для спортивных игр.

11. Гигиенические требования к спортивным залам.

12. Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви.

13. Подбор и эксплуатация одежды и обуви для занятий физическими упражнениями.

14. Гигиенические требования к экипировке спортсмена (по выбору).

15. Гигиенические требования к местам занятий видом спорта (по выбору).

16. Методы контроля спортивного оборудования.

17. Энерготраты спортсменов и их обеспечение.

18. Особенности питания в различных климатических условиях.

19. Основные принципы составления суточного рациона питания спортсменов.

20. Особенности использования специализированного питания при физкультурно-спортивной деятельности.

21. Особенности питания юных спортсменов.

22. Значение и нормы содержания пищевых веществ в питании человека.

23. Восстановительные средства и принципы их использования.

24. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры.

25. Бани в системе восстановления работоспособности спортсменов.

26. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях.

Примерный перечень тем для научных докладов (с использованием статей из научных журналов

- **Гигиена и санитария**
- **Здоровье населения и среда обитания**
- **Вопросы школьной и университетской медицины**
- **Вестник спортивной науки**
- **Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта**

1. Метеозависимые реакции, особенности у спортсменов, механизмы адаптации
2. Нарушения пищевого поведения в спорте. Пути профилактики
3. Функциональная асимметрия: общие представления, значение в спорте
4. Методы определения моторной асимметрии рук и ног
5. Значение индивидуального профиля асимметрии при выборе вида спорта
6. Цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта. Профессиональные риски в избранном виде спорта и их профилактика.
7. Организация учебно-тренировочного с учетом функциональных асимметрий
8. Механизмы старения. Особенности проведения занятий по оздоровительной физической культуре у лиц пожилого возраста
9. Гигиеническое значение биоритмов в оптимизации режима дня.
10. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Способы оценки эмоционального статуса и стрессоустойчивости

11. Профилактика заболеваний и травм, связанных с занятиями спортом
12. Сознательный риск в спорте

Примерный перечень тем для сообщения на занятиях

1. Основные гигиенические средства, обеспечивающие первичную профилактику индивидуального и общественного здоровья.
2. Характеристика форм физкультурно-спортивной деятельности.
3. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физической культурой.
4. Факторы, формирующие двигательную активность различных групп населения.
5. Методы исследования суточной двигательной активности.
6. Характеристик биологических факторов внешней среды.
7. Основные пути профилактики инфекционных заболеваний.
8. Методы контроля спортивного оборудования.
9. Характеристика общих гигиенических требований к спортивным сооружениям.
10. Энерготраты спортсменов и их обеспечение.
11. Методика оценки суточных энеготрат.
12. Функции основных пищевых веществ в питании спортсмена.
13. Использование гигиенических средств восстановления в системе тренировки.
14. Характеристика процессов утомления и восстановления в спорте.
15. Этапы эволюции понятия о полноценном питании.
16. История открытия витаминов.
17. Методика рациональной сгонки веса.
18. Обоснование использования специализированного питания в спорте.

Задания для лабораторных работ

Задание 1. Оценка уровня состояния миокарда и сердечно-сосудистой системы
Задание 2. Экспресс-оценка физического здоровья по В.П.Петленко
Задание 3. Гигиеническая оценка суточных энергозатрат и их компенсации
Задание 4. Объективная и субъективная гигиеническая оценка уровня комфортности учебного (жилого) помещения
Задание 5. Комплекс упражнений для профилактики негативных эффектов гипокинезии
Задание 6. Методы оценки психофизиологического состояния. Определение силы нервных процессов в теппинг-тесте
Задание 7. Оценка индивидуального профиля моторной асимметрии
Задание 8. Десинхроноз как гигиеническая проблема. тест оценки типа работоспособности по Эстбергу
Задание 9. Определение умственной работоспособности по оценке внимания с помощью корректурной пробы
Задание 10. Определение эмоционального статуса и стрессоустойчивости по тесту Люшера, тесту САН (самочувствие, активность, настроение) и реакции сердечно-сосудистой системы.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов

Посещение	до 20
Конспект	до 5
Лабораторная работа	до 5
Реферат	до 10
Доклад	до 10
Сообщения на занятиях	до 5
Тестирование	до 15
Экзамен	до 30

Критерии оценивания тестирования

% правильных ответов	Баллы
< 40%	0
41-50%	5
51- 81%	10
> 81%	15

Критерии посещаемости

Посещаемость в %	Баллы
>85%	20
51-84%	15
20-50%	10
<20%	5

Критерий оценивания лабораторных работ

Баллы	Требования к критерию
5	- глубоко, осмысленно, в полном объѐме усвоил программный материал, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; - умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; - показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учѐбы и профессиональной деятельности
4	полно раскрыл материал, предусмотренный программой, знает определение понятий в области технических средств; допустил незначительные неточности при выполнении работы.
3	- владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения, при этом допускает значительные ошибки и неточности
2	- показал проблемы в знании основного учебного материала; - не может разобраться в конкретной практической ситуации;

Критерий оценивания рефератов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество реферата: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; - Тема недостаточно раскрыта - Тема не раскрыта	 2 1 0
2.	Использование демонстрационного материала: - автор использовал рисунки и таблицы - использовался в реферате, хорошо оформлен, но есть неточности; - представленный демонстрационный материал не использовался или был оформлен плохо, неграмотно.	3 2 1
3	Владение научным и специальным аппаратом: - использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	 2 1
4.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - Выводы нечетки - имеются, но не доказаны.	 3 2 1
	Итого максимальное количество баллов:	10

Критерий оценивания устного опроса и сообщений на занятиях

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценивания ответа не экзамене

Баллы	Критерии оценивания
30	- полно излагает изученный материал - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, может привести необходимые примеры; - излагает материал последовательно и правильно
20	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; - излагает материал непоследовательно
0	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «0» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерий оценивания научных докладов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление - Тема недостаточно раскрыта - Тема не раскрыта	 2 1 0
2.	Использование оригинальных научных публикаций - автор использовал публикации в научных журналах и сообщения на конгрессах и конференциях - использовались в докладе, но есть неточности; - использовались только учебные пособия	3 2 1
3	Владение научным и специальным аппаратом: -самостоятельный анализ материала и понимание дальнейших перспектив данного направления - показано владение базовым аппаратом.	 2 1
4.	Четкость выводов:	

	- полностью характеризуют работу; - Выводы нечетки - имеются, но не доказаны.	3 2 1
	Итого максимальное количество баллов:	10

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырех балльную систему

100-балльная система оценки	**Традиционная четырех балльная система оценки**
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено

6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] учебник для высш. учеб. заведений/ В.И. Коваль, Т.А. Родионова - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320 с.
2. Полеевский С.А. Основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полеевский. – М.: Академия, 2014. – 272с.

6.2 Дополнительная литература

1. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст] : учеб.пособие для вузов. - М. : Академ. Проект, 2009. - 766с.

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд.- М.: Кнорус, 2013. - 240с.

3. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов [Текст] / Н. Д. Гольберг, Р. Р. Дондуковская. - 2-е изд. - М : Сов. Спорт, 2012. - 280с.

4. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта[Текст]: учебник для вузов – М.: Владос, 2003 – 509 с.

5. Назарова Е.Н.Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст]: учебник для вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – 3-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. - 256 с.

6. Михайлов С.С. Спортивная биохимия [Текст] : учебник для вузов. - 7-е изд. - М.: Сов.Спорт, 2012. - 348с.

7. Руководство по функциональной межполушарной асмметрии. Ред Фокин В.Ф.Научный мир.2009, 834 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

-catalog.iot.ru – каталог образовательных ресурсов сети Интернет

- http:// www.rubicon.com/ - Рубикон – крупнейший энциклопедический ресурс Интернета

- http://www.nlr.ru – Российская государственная библиотека

- http:// orel.rsl/ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
- http://Pubi. Lib.ru/ARC –Универсальная библиотека электронных книг.
- сайт gigiena-center.ru

7. Методические указания по освоению дисциплины

1) Методические рекомендации к практическим занятиям, автор к.б.н., доцент Храмцова С.Н.

2) Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов, автор к.б.н., доцент Храмцова С.Н.

8. Информационные технологии для осуществления цельного процесса по дисциплине

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru
pravo.gov.ru
www.edu.ru

9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.