Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиена физической культуры и спорта

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 09-04-2026 16:16:41 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– изучение основных понятий гигиены физической культуры и спорта, основ профилактики различных заболеваний, связанных с воздействием факторов физической культуры и спорта у лиц, занимающихся физическими упражнениями, способов повышения оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями;;
– формирование умений применять полученные знания для создания оптимальных условий, организации и содержания занятий физической культурой и спортом;;
– формирование навыков владения гигиеническими методами оценки факторов физической культуры и спорта.

Задачами учебной дисциплины являются:

– изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность занимающихся физической культурой и спор- том и их оздоровление;;
– научно обосновывать и разрабатывать гигиенические нормативы, правила и мероприятия по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;
– научно обосновывать и разрабатывать нормативы, правила и мероприятия по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Теория и методика гимнастики;
– Физическая культура и спорт;
– Анатомия;
– Биохимия физической культуры и спорта;
– Теория и методика физической культуры;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика легкой атлетики.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Теория и методика плавания;

– Биомеханика;
– Лечебная физическая культура и массаж;
– Производственная педагогическая практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры	ПК-3.3 Определяет основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики	– знать: факторы риска нарушения здоровья, основные гигиенические средства и методы профилактики заболевания и здорового образа жизни различных групп населения. – уметь: формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний , принципов и норм.

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями	– знать: методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности . – уметь: выполнять и подбирать комплексы упражнений в соответствии с

		будущей профессиональной деятельности	нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.
Безопасность жизнедеятельности	УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	– знать: цели,задачи и структуры службы медицинских катастроф. – уметь: поддерживать безопасные условия жизнедеятельности.
		УК-8.2 Идентифицирует угрозы и риски в среде обитания человека; управляет экологическими рисками в целях сохранения окружающей среды и обеспечения устойчивого развития общества	– знать: закономерности действия вредных и опасных факторов окружающей среды в повседневной жизни и в профессиональной деятельности методы их исследования. – уметь: определять показатели и оценивать степени влияния отдельных факторов окружающей среды на человека: параметры микроклимата, качество питьевой воды, проводить оценку активности индивидуального питания.
		УК-8.3 Применяет правила безопасности труда на рабочем месте	– знать: правила безопасности труда на рабочем месте. – уметь: выявлять и оценивать риски влияния на жизнедеятельность

			различных элементов среды обитания .

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***6 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*зачет*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***72***	*72*
	зачетных единиц	***2***	*2*
Лекции, *академ. час.*		***18***	*18*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***18***	*18*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***27***	*27*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены (Актуальность применения гигиенических знаний в общей, спортивной и физкультурной деятельности человека. История гигиены. Основы общей гигиены. Основные понятия и термины. Отрасли гигиены. Гигиена физической культуры и спорта. Предмет и задачи дисциплины ее основные разделы, их содержание и взаимосвязь. Методы исследования в гигиене);

Раздел 2 Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека (Биологические факторы внешней среды и

профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена воздуха, воды и почвы. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний. Определение гигиенических свойств воздуха, воды);

Раздел 3 Личная гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиена питания (Личная гигиена. Профилактика заболеваний, связанных с употреблением психоактивных веществ. Психоактивные вещества и их влияние на организм человека, эффективность его физкультурно-спортивной деятельности. Общие сведения о рациональном питании. Определение суточного расхода энергии. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена);

Раздел 4 Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью (Способы оценки гигиенических условий организации воспитательно-образовательного процесса в школе. Способы гигиенической оценки спортивных сооружений);

Раздел 5 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе (Основные гигиенические требования к организации воспитательно-образовательного процесса в школе. Гигиенические требования к школьным помещениям. Способы оценки гигиенических условий организации образовательного процесса в школе. Гигиенические требования при занятиях различными видами спорта).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лекций**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены	3	
Раздел 2.	Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека	5	
Раздел 3.	Личная гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиена питания	5	
Раздел 4.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	3	
Раздел 5.	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	2	
Итого:		**18**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены	3	
Раздел 2.	Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека	5	
Раздел 3.	Личная гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиена питания	5	
Раздел 4.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	3	
Раздел 5.	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	2	
Итого:		**18**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**

Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	3	
Раздел 2.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	6	
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	6	
Раздел 4.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	6	
Раздел 5.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	6	
Контроль	*Подготовка к зачёту*	9	
Итого:		**36**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ПК-3; УК-7; УК-8	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 2.	ПК-3;	1. Вопросы для устного

	УК-7; УК-8	обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 3.	ПК-3; УК-7; УК-8	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 4.	ПК-3; УК-7; УК-8	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 5.	ПК-3; УК-7; УК-8	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Домашнее задание; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Тестовые задания
Зачет.	ПК-3; УК-7; УК-8	1. Вопросы к зачету

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 20 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО «Moodle».

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); домашнее задание; наблюдение за работой на практическом занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале занятия лекционного типа (лекции) педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, 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 и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает

ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию домашнего задания

Домашнее задание – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки домашнего задания

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: вопросы к зачету.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете

Оценка	Требования к знаниям
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе

Оценка	Требования к знаниям
	на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, обладает необходимыми умениями и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по учебной дисциплине.
не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — URL: https://e.lanbook.com//book/173439 (дата обращения: 26.03.2025);

2 Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие / сост. И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и др. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 109 с. : схем., табл. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071 (дата обращения: 26.03.2025);

3 Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с. : ил., табл. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363 (дата обращения: 26.03.2025);

4 Стеблецов, Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е.А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев; под редакцией Е.А. Стеблецова. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 308

с. — ISBN 978-5-534-14311-9. — URL: https://urait.ru/bcode/519722. – URL: https://urait.ru/bcode/567617 (дата обращения: 26.03.2025).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

3 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

5 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

6 Электронная библиотека УМЦ ЖДТ : [коллекция «Эксплуатация железных дорог»] / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, [2013 –]. – URL: https://umczdt.ru/books/. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

9 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;

– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Программное обеспечение Ведомости-Онлайн;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенную электронной доской, мультимедийным оборудованием;
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра физической культуры и спорта);

доцент Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ  А.А. Артемьев

Приложение

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

Выберите один правильный ответ.

1 Процесс, в ходе которого предшествующий двигательный акт, запускает следующий:

а) экстраполяция;

б) двигательный динамический стереотип;

в) двигательные умения;

г) двигательный навык.

2 Освоенные и упроченные действия, которые могут осуществлять без участия сознания (автоматически) и обеспечивают оптимальное решение двигательной задачи – это:

а) двигательные умения;

б) экстраполяция;

в) двигательный динамический стереотип;

г) двигательный навык.

3 Какая из предложенных стадий не относится к стадиям формирования двигательного навыка:

а) стадия генерализации;

б) стадия концентрации;

в) стадия стабилизации и автоматизации;

г) ни одна.

4 Для чего нужен критерий скорости перестройки у спортсменов?

а) для оценки уровня подготовленности спортсмена к выполнению нагрузки;

б) определяет деятельность органов и систем от уровня покоя на оптимальный рабочий уровень и скорость обратного перехода к уровню покоя;

в) определяет адаптацию к работе постоянной мощности;

г) определяет уровень потребления кислорода, ЧСС, минутного объема дыхания и кровообращения.

5 Общее количество связанного кровью кислорода – это:

а) кислородный запрос;

б) кислородный долг;

в) кислородный дефицит;

г) кислородная емкость крови.

6 Разность между кислородным запросом и кислородным приходом – это:

а) суперкомпенсация;

б) кислородный долг;
в) кислородный дефицит;
г) кислородная емкость крови.

7 Мощность аэробного энергообразования оценивается величиной:
а) кислородного запроса;
б) МПК;
в) кислородного дефицита;
г) кислородной емкостью крови.

8 Кровь в аорту поступает из:
а) из правого желудочка сердца;
б) левого предсердия;
в) левого желудочка сердца;
г) правого предсердия.

9 Нервные центры, регулирующие сердечную деятельность, расположены в мозге:
а) спинном;
б) среднем;
в) промежуточном;
г) спинном и продолговатом.

10 Максимальным считается давление крови в:
а) верхней половой вене;
б) аорте;
в) лёгочной вене;
г) лёгочной артерии.

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Устный опрос на лекции

Пример вопросов для устного опроса:

Раздел 1. Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены

1. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
2. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.

3. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
4. Профилактика и коррекция избыточного веса.
5. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ.
6. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста.

Раздел 2. Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека

1. Какие факторы внешней среды влияют на здоровье и работоспособность человека?
2. Какие факторы влияют на аклиматизацию человека?
3. Что не относится к органолептическим свойствам воды?
4. Что такое процесс приспособления биологических объектов к жизни в новых климатогеографических условиях?
5. Какое положение необходимо придать человеку, находящемуся в состоянии теплового удара?

Раздел 3. Личная гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиена питания. Расчет калорийности пищевого рациона

1. Какие гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях?
2.Что такое регулируемые и нерегулируемые энергозатраты?
3. Какие существуют методы определения суточного расхода энергии?.
4. Какой характер и величина среднесуточных энергозатрат занимающихся ФК и спортом и не занимающихся?
5.Какая физиолого-гигиеническая роль пищевых нутриентов (вода, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества)?.
6. Назовите значение пищевой клетчатки.
7. Какие основные принципы рационального питания.
8. Какие основные принципы питания спортсменов?
9. Какое должно быть питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах?
10. Какое должно быть питание в сложных условиях?
11. Какое должно быть питание при "сгонке" веса.
12. Питание при наращивании мышц.
13. Какое должно быть питание в восстановительном периоде.
14. Какое должно быть питание в период соревнований?
15. Какое должно быть питание на дистанции?
16.Какие существуют особенности питания школьников?
17.Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов.

18.Какие нормы витаминов в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом?

Раздел 4. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности

1. В соответствии с какими гигиеническими нормами и правилами определяется прозрачность воды открытых естественных бассейнов?
2. На каком спортивном объекте минимальной уровень горизонтальной освещенности не меньше 1000 лк?
3. Что используют для определения скорости движения воздуха в закрытых помещениях?
4. Какие приспособления используют в гимнастическом зале на стенах и потолке для крепления снарядов?
5. Какими санитарными правилами и нормами определена высота потолка в спортивных залах общеобразовательных учреждений?

Раздел 5. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.

1. Какое специфическое и неспецифическое действие физических упражнений на организм школьников?
2. Какие гигиенические нормы двигательной активности в суточном режиме школьников различного возраста?
3. Гиподинамия и гиперкинезия в жизнедеятельности учащихся разных возрастных групп. Их профилактика.
4. Какие гигиенические требования к организации процесса физического воспитания в школе. Структура и нормирование нагрузок.
5. Гигиеническая характеристика и методика проведения развивающих форм организации физического воспитания.
6. Объясните структуру гигиенической характеристики и методики проведения подготовительно-стимулирующих форм организации физического воспитания: утренней гимнастики, гимнастики до уроков, подвижных перемен.
7. Объясните структуру гигиенической характеристики и методики проведения восстановительных форм организации физического воспитания: физкультминуток, прогулок, экскурсий, туристских походов, массовых физкультурных мероприятий во внеучебное время.

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Задание1.

Перечислите пять отраслей гигиены (кроме гигиены ФКиС). Для каждой отрасли напишите:

- основную задачу;
- как данная отрасль связана с физической культурой и спортом.

Задание 2

1) Проведите оценку спортивного зала или опишите вымышленную ситуацию. Напишите отчёт по следующему плану:

План отчёта:

1. Температура воздуха (фактическое значение, норма +17...+20°С, соответствие)
2. Относительная влажность (фактическое значение, норма 40...60%, соответствие)
3. Освещение (тип, норма — естественное + искусственное не менее 300 лк, соответствие)
4. Вентиляция (тип, норма — приточно-вытяжная или проветривание, соответствие)
5. Чистота помещений (частота уборки, норма — влажная уборка ежедневно, соответствие)
6. Состояние покрытий (описание, норма — без повреждений, не скользкие, соответствие)

2) Сделайте общий вывод о соответствии помещения гигиеническим требованиям. Укажите выявленные нарушения и предложите меры по их устранению.

Задание 3.

1) Внимательно прочитайте ситуацию. Письменно ответьте на четыре вопроса, аргументируя каждый пункт.

Ситуация: «Урок физической культуры проходит в спортивном зале в зимнее время. Температура в зале +24°С, окна закрыты, вентиляция не работает. В классе 28 человек. Учащиеся занимаются в футболках и шортах. После занятия у нескольких учеников зафиксировано головокружение и тошнота.»

Вопросы для анализа:

1. Какие гигиенические нормы нарушены? (укажите не менее трёх нарушений)
2. Какие факторы среды могли вызвать ухудшение самочувствия?
3. Какие действия должен предпринять преподаватель до начала занятия?
4. Какие меры профилактики следует применить в будущем?

3 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО СибГИУ.

Пример вопросов для тестирования:

1 Химические элементы, находящиеся в тканях организма человека в концентрациях 1:100 000 и меньше, – это:

а) ферменты;
б) гормоны;
в) микроэлементы;
г) витамины.

2 Метод, применение которого не направлено на профилактику инфекционных заболеваний, – это:

а) закаливание;
б) химиопрофилактика инфекций;
в) иммунизация;
г) ограничение контактов.

3 Индивидуальное развитие человека – это:

а) биогенез;
б) филогенез;
в) онтогенез;
г) антропогенез.

4 Наибольшее число зарегистрированных случаев заражения ВИЧ-инфекции в мире (до 70-80%) происходит:

а) половым путем;
б) от беременной или кормящей матери ребенку;
в) через профессиональное заражение медработников;
г) через инъекционные наркотики.

5 Раздел гигиены, изучающий вопросы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения норм и правил гигиены в повседневной жизни – это:

а) гигиена труда;
б) личная гигиена;
в) гигиена питания;
г) радиационная гигиена.

6 Избыток двигательной активности – это:

а) гипертензия;
б) гиперкинезия;
в) гипертрофия;

г) гипокинезия.

7 Наука, занимающаяся изучением эпидемий и мер борьбы с ними – это:

а) вирусология;
б) иммунология;
в) эндокринология;
г) эпидемиология.

8 К соматоскопическим показателям физического развития не относится показатель:

а) жироотложения;
б) полового созревания;
в) формы грудной клетки;
г) силы сжатия кисти.

9 Микроорганизмы, эволюционно приспособившиеся к паразити-рованию в живом организме и способные вызывать инфекционные болезни, – это микроорганизмы.

а) анаэробные;
б) спороносные;
в) патогенные;
г) трансгенные.

10 Методы исследования, применяемые в гигиене подразделяются на групп (-ы):

а) 5;
б) 2;
в) 3;
г) 4.

11 Для второй фазы акклиматизации организма спортсмена к тренировкам в условиях среднегорья характерно?

а) проявление сильных сдвигов в деятельности сердечнососудистой системы;
б) проявление сильных сдвигов в деятельности центральной нервной системы;
в) проявление экономичности ответных реакций организма на тренировочные нагрузки;
г) формирование нового моторно-висцерального стереотипа.

12 При акклиматизации человека не имеет значения?

а) рациональный режим труда и отдыха;
б) одежда пригодная для данного климата;
в) здоровье человека;

г) ежедневная физическая зарядка.

13 К органолептическим свойствам воды не относится?

а) прозрачность;
б) жесткость;
в) вкус;
г) запах.

14 Интенсивность солнечного облучения будет ниже от…

а) воды;
б) травы;
в) песка;
г) снега.

15 Процесс приспособления биологических объектов к жизни в новых климатогеографических условиях – это:

а) горная болезнь;
б) адаптация;
в) акклиматизация;
г) иммунитет.

16 При недостаточной дозе солнечного (ультрафиолетового) облучения в организме человека затрудняется образование витамина?

а) А;
б) С;
в) В;
г) D.

17 Какое положение необходимо придать человеку, находящемуся в состоянии теплового удара?

а) сидячее, руки в стороны;
б) верного ответа нет;
в) лежачее, голова приподнята;
г) лежачее, ноги приподняты.

18 Что необходимо сразу же предпринять, если на кожу попала кислота или другое химическое вещество?

а) ополоснуть кожу марганцовкой;
б) протереть это место спиртом;
в) немедленно смыть их проточной водой с мылом;
г) немедленно промокнуть это место тампоном.

19 Сложный биологический процесс, происходящий в организме человека, позволяющий сохранить здоровье и работоспособность, называется …

а) удовлетворение различных потребностей человека;

б) жизнеобеспечение;

в) профессиональной деятельностью;

г) созданием комфортных условий существования человека.

20 При какой температуре работоспособность человека начинает падать?

а) при температуре воздуха более 30°С работоспособность человека начинает падать;

б) при температуре воздуха менее 40°С работоспособность человека начинает падать;

в) при температуре воздуха более 50°С работоспособность человека начинает падать;

г) при температуре воздуха более 60°С работоспособность человека начинает падать.

21 Пищевые вещества, не перевариваемые ферментами организма человека, но перерабатываемые полезной микрофлорой кишечника, – это:

а) витамины;

б) углеводы;

в) минеральные вещества;

г) пищевые волокна.

22 Пищевые волокна содержатся в…

а) рыбе;

б) молочных продуктах;

в) растениях;

г) мясе.

23 При усиленных энерготратах рекомендуют изменять соотношение белков, жиров и углеводов следующим образом…

а) содержание белков уменьшать, увеличивая количество жиров и углеводов;

б) содержание белков увеличивать, уменьшая количество жиров и углеводов;

в) содержание углеводов увеличивать, уменьшая количество белков и жиров;

г) содержание углеводов уменьшать, увеличивая количество белков и жиров.

24 Принимать пищу после окончания тренировочных занятий рекомендуют начинать не раньше чем, через…

а) 1 час;
б) 2 часа;
в) 10-20 минут;
г) 30-40 минут.

25 Наибольшее количество воды организм теряет в сутки с…

а) потом;
б) мочой;
в) выдыхаемым воздухом;
г) калом.

26 Пищевые вещества, выполняющие главную роль в доставке энергии – это:

а) витамины;
б) жиры;
в) углеводы;
г) белки.

27 Продукты, пищевая ценность которых определяется содержанием в них ряда минеральных веществ, витамина С, ß-каротина, клетчатки, пектиновых веществ и усвояемых углеводов – это…

а) молоко и молочные продукты;
б) хлебобулочные и мукомольно-крупяные изделия;
в) рыба, рыбные продукты;
г) овощи, бахчевые, плоды, ягоды.

28 Продукты, пищевая ценность которых определяется в основном содержанием в них высокоценного белка, насыщенного жира, некоторых микроэлементов и витаминов, а также энергетической ценностью – это…

а) молоко и молочные продукты;
б) мясо, мясные продукты, птица и яйца;
в) хлебобулочные и мукомольно-крупяные изделия;
г) рыба, рыбные продукты.

29 Принимать пищу до начала соревнований рекомендуют…

а) не менее чем за 2 часа;
б) не менее чем за 30 минут;
в) за 1,5 часа;
г) за 3,5 часа.

30 Источником незаменимых аминокислот являются…

а) углеводы;
б) витамины;
в) белки;
г) жиры.

31 В соответствии с гигиеническими нормами и правилами прозрачность воды открытых естественных бассейнов определяется следующим способом, должно быть видно…

а) дно;
б) красный круг диаметром 20 см на глубине 4 м;
в) белый круг диаметром 20 см на глубине 4 м;
г) белый круг диаметром 20 см на глубине 6 м.

32 Минимальной уровень горизонтальной освещенности не меньше 1000 лк предусмотрен для …

а) трибун для зрителей;
б) бассейнов;
в) спортивных залов;
г) спортивных арен.

33 Для определения скорости движения воздуха в закрытых помещениях используют…

а) люксметр;
б) кататермометр;
в) анемометр ручной чашечный;
г) анемометр ручной крыльчатый.

34 В гимнастическом зале на стенах и потолке размещаются специальные приспособления для крепления снарядов, которые рассчитаны выдерживать динамическую нагрузку на снаряд весом…

а) 150 кг;
б) 100 кг;
в) 200 кг;
г) 250 кг.

35 Санитарными правилами и нормами определена высота потолка в спортивных залах общеобразовательных учреждений не менее…

а) 3 м;
б) 5 м;
в) 6 м;
г) 4 м.

36 Единицей освещенности считается…

а) герц;
б) дина;
в) ватт;
г) люкс.

37 К качеству строительных материалов, применяемых при строительстве спортивных сооружений, не относится гигиеническое требование –…

а) достаточная воздухопроницаемость;
б) низкая теплопроводность;
в) низкая звукопроводность;
г) большая гигроскопичность.

38 Температура воды в бассейнах для игры в водное поло должна составлять…

а) 26 °С;
б) 30 °С;
в) 28 °С;
г) 24 °С.

39 Минимальная глубина естественных бассейнов для прыжков в воду с высоты 5 м должна быть…

а) 1,7 м;
б) 3,0 м;
в) 4,5 м;
г) 3,8 м.

40 Прибор, предназначенный для измерений освещенности от источников естественного и искусственного света, называется…

а) люксометром;
б) яркометром;
в) радиомером;
г) анемометром.

41 При работе на компьютере дети младшего возраста должны делать перерыв через … минут

а) 30;
б) 25;
в) 15;
г) 20.

42 Гигиена детей и подростков представляет собой комплексную науку, объединяющую все отрасли гигиены по отношению к детям и подросткам в возрасте до лет.

а) 16;

б) 18;
в) 21;
г) 14.

43 Продолжительность физкультурных «минуток»?
а) 3;
б) 1;
в) 5;
г) 6.

44 В процессе общеобразовательного урока в школе рекомендуют проводить…
а) подвижные игры;
б) вводную гимнастику;
в) физкультурные паузы;
г) производственную гимнастику.

45 Согласно гигиеническим нормам предельная недельная учебная нагрузка в средней школе составляет часов.
а) 28;
б) 20;
в) 31;
г) 38.

46 В процессе роста и развития организма к 8-9 годам происходит…
а) срастание верхних отростков грудной кости;
б) срастание нижних отростков грудной кости;
в) завершение формирования мозга;
г) завершение развития двигательного аппарата.

47 Школьник, имеющий хроническое заболевание с обратимыми изменениями в организме, зачисляется в…
а) специальную группу, подгруппу А;
б) подготовительную группу, подгруппу Б
в) подготовительную группу, подгруппу А;
г) специальную группу, подгруппу Б.

49 Как необходимо планировать двигательную нагрузку школьникам старшего возраста, чтобы получить тренировочный эффект?
а) Не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа);
б) Не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 часа);
в) 1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов);
г) 1-2 раза в неделю (от 3 до 4 часов).

50 Процесс формирования и изменения на протяжении жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств – это …

а) физическое воспитание;
б) физическая культура;
в) физическое совершенство;
г) физическое развитие.

51 Ведущую роль в психическом развитии детей младшего школьного возраста играет:

а) интимно-личностное общение;
б) учение;
в) предметно-манипулятивная деятельность;
г) сюжетно-ролевая игра.

52 Установите соответствие между отраслями гигиены и их объектами изучения:

Отрасль гигиены	Объекты изучения
А. Коммунальная гигиена	1. Условия труда на производстве
Б. Гигиена питания	2. Физическое развитие школьников
В. Гигиена труда	3. Оптимальные условия тренировочного процесса
Г. Гигиена детей и подростков	4. Рацион спортсменов и режим питания
Д. Спортивная гигиена	5. Качество питьевой воды и воздуха в городах

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

53 Расположите исторические этапы развития гигиены в хронологическом порядке:

1) Разработка первых санитарных норм в Древнем Риме
2) Открытие микроорганизмов и их роли в заболеваниях
3) Создание системы социально-гигиенического мониторинга
4) Формирование гигиены как научной дисциплины в XIX веке

54 Соотнесите факторы среды и их гигиенические показатели:

Факторы среды	Гигиенические показатели
А. Воздух	1. Коли-индекс
Б. Вода	2. ПДК вредных веществ

В. Почва	3. Ионизирующее излучение
Г. Биологические факторы	4. Бактериальная обсемененность

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

55 Установите правильную последовательность мероприятий по профилактике инфекций в спортивном лагере:

1) Регулярная дезинфекция помещений
2) Медицинский осмотр при заезде
3) Вакцинация участников
4) Контроль качества пищи и воды

56 Соотнесите элементы личной гигиены и их значение:

Элементы личной гигиены	Значение
А. Гигиена кожи	1. Поддержание терморегуляции
Б. Гигиена полости рта	2. Предотвращение кариеса и заболеваний ЖКТ
В. Гигиена одежды	3. Удаление продуктов метаболизма
Г. Гигиена сна	4. Восстановление ЦНС

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

57 Расположите этапы расчета суточного расхода энергии:

1) Определение основного обмена
2) Учет физической активности
3) Расчет термического эффекта пищи
4) Суммирование всех компонентов

58 Соотнесите виды спортивных сооружений и основные гигиенические требования:

Виды спортивных сооружений	Гигиенические требования
А. Спортивный зал	1. Контроль содержания хлора в воде
Б. Бассейн	2. Естественное освещение не менее 50%
В. Стадион	3. Кратность воздухообмена 4-6 раз в час
Г. Тренажерный зал	4. Антискользящее покрытие пола

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

59 Установите последовательность гигиенической оценки спортзала:

а) Измерение освещенности
б) Проверка вентиляции
в) Оценка состояния покрытий
г) Контроль температуры и влажности

60 Соотнесите школьные помещения и их гигиенические нормы:

Школьные помещения	Гигиенические нормы
А. Раздевалка	1. Температура 17-20°C
Б. Столовая	2. Кратность воздухообмена 80 м³/ч на человека
В. Спортивный зал	3. Освещенность 200 люкс
Г. Учебный класс	4. Относительная влажность 40-60%

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

61 Расположите этапы организации урока физкультуры с учетом гигиенических требований:

а) Проветривание зала перед занятием
б) Контроль физической нагрузки по пульсу
в) Проверка спортивного инвентаря
г) Организация питьевого режима

62 Установите соответствие между методами гигиенических исследований и их характеристиками:

Методы гигиенических исследований	Характеристики
А. Физические методы	1. Определение содержания хлора в воде бассейна
Б. Химические методы	2. Измерение уровня шума в спортивном зале
В. Бактериологические методы	3. Анализ заболеваемости среди спортсменов
Г. Статистические методы	4. Исследование микрофлоры спортивного инвентаря

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

63 Расположите этапы оценки качества воздуха в спортивном помещении:

1) Измерение концентрации CO_2
2) Проверка скорости воздухообмена
3) Определение температуры и влажности
4) Оценка наличия вредных примесей

64 Соотнесите питательные вещества и их роль в рационе спортсмена:

Питательные вещества	Роль в рационе спортсмена
А. Углеводы	1. Восстановление мышечных волокон
Б. Белки	2. Основной источник энергии
В. Жиры	3. Поддержание работы нервной системы
Г. Витамины группы В	4. Резервный энергетический запас

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

65 Установите правильную последовательность обработки борцовского ковра:

1) Влажная уборка с антисептиком
2) Проветривание помещения
3) Механическая очистка от загрязнений
4) Просушка под УФ-лампами

66 Расположите этапы профилактики инфекционных заболеваний в спортивной секции:

1) Регулярная дезинфекция инвентаря
2) Вакцинация спортсменов
3) Контроль за состоянием здоровья
4) Обучение правилам личной гигиены

4 Выполнение домашнего задания

Перечень заданий может быть пересмотрен и дополнен преподавателем с учётом актуальных образовательных задач, уровня подготовки обучающихся, региональных особенностей, а также пожеланий студентов.

Домашнее задание выполняется в виде письменной работы с последующим докладом по теме на практическом занятии.

Примерные темы письменной работы.

1. История развития гигиены: от античности до современности
2. Гигиена физической культуры и спорта: предмет, задачи и значение.
3. Основные методы гигиенических исследований и их применение в спорте.
4. Взаимосвязь гигиены, физической культуры и спортивной медицины.
5. Современные проблемы гигиены в профессиональном и любительском спорте.
6. Гигиена воздуха и ее значение для здоровья спортсменов.
7. Влияние качества питьевой воды на работоспособность человека.
8. Биологические факторы среды и профилактика инфекционных заболеваний у спортсменов.
9. Гигиенические требования к почве при строительстве спортивных объектов.
10. Мероприятия по предупреждению инфекций в спортивных коллективах.
11. Основы личной гигиены спортсмена: режим дня, уход за телом, закаливание.
12. Профилактика зависимостей: влияние алкоголя, табака и допинга на спортивные результаты.
13. Психоактивные вещества и их влияние на организм спортсмена.
14. Рациональное питание спортсменов: нормы и принципы составления рациона.
15. Методы расчета суточного расхода энергии у физкультурников и спортсменов.
16. Гигиенические требования к спортивным залам, бассейнам и стадионам.
17. Вентиляция и освещение в спортивных помещениях: нормы и контроль.
18. Гигиеническая оценка искусственных покрытий в спортивных залах.
19. Санитарно-гигиенические требования к раздевалкам, душевым и инвентарю.
20. Влияние микроклимата в спортивных сооружениях на работоспособность.
21. Гигиенические требования к организации уроков физкультуры в школе.

22. Оптимальный режим физических нагрузок для детей и подростков.

23. Гигиенические нормы школьных спортивных залов и открытых площадок.

24. Профилактика травматизма на уроках физкультуры: гигиенический аспект.

25. Влияние школьного расписания на физическую активность учащихся.

26. Гигиенические аспекты восстановления после тренировок и соревнований.

27. Современные технологии контроля гигиены в спорте (гаджеты, датчики, анализы).

28. Гигиена массовых спортивных мероприятий (марафоны, турниры, олимпиады).

29. Сравнительный анализ гигиенических требований в разных видах спорта.

30. Экологическая гигиена и ее значение для спорта на открытом воздухе.

5 Вопросы к зачету для промежуточной аттестации

1. Факторы, ухудшающие здоровье современного человека.

2. Мероприятия, направленные на предотвращения распространения инфекционных заболеваний.

3. Возбудители инфекционных болезней. Понятия инфекция, эпидемия, пандемия, эндемия и др. Классификация инфекционных болезней.

4. Восприимчивость. Факторы, обеспечивающие невосприимчивость человека к возбудителям инфекций. Виды иммунитета.

5. Источники инфекций. Механизмы передачи инфекционных заболеваний потребность человека в воде. Механизм проявления жажды воды в жизнедеятельности человека.

6. Способы очистки воды в туристических походах

7. Способ оценки органолептических свойств воды

8. Эпидемиологическое значение воды. Очистка и обеззараживание воды. Органолептические свойства воды.

9. Гигиенический способ оценки химического состава воды

10. Основы личной гигиены. Совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека и увеличению продолжительности его активной жизни.

11. Рациональный режим дня физкультурника и спортсмена. Особенности построения тренировочного процесса с учетом фаз работоспособности.

12. Значение кожного покрова для человека. Гигиена тела и полости рта.

Малые формы физической активности в режиме дня физкультурника и спортсмена.

13. Гигиенические требования к различным компонентам пакета одежды спортсмена.

14. Хронобиология. Понятие ритма. Суточная кривая работоспособности, сезонная, недельная. Хронотипы.

15. Понятие дисинхроноз. Виды дисинхроноза. Причины. Последствия для здоровья человека.

16. Сезонные изменения работоспособности человека. Суть фаз ра-ботоспособности человека.

17. Закаливание. Виды закаливания. Принципы закаливания.

18. Теория рационального питания.

19. Компоненты пищи белки, жиры и углеводы. Их функции, состав, роль в организме человека.

20. Витамины, их роль в организме человека, классификация.

21. Питание в период ответственных соревнований.

22. Минеральные вещества и их роль в жизнедеятельности и развитии человека. Макроэлементы и микроэлементы.

23. Способ оценки суточного расхода энергии.

24. Способ определения суточной калорийности питания.

25. Теория рационального питания.

26. Понятие атмосферного давления. Негативные последствия пониженного и повышенного давления для физкультурника и спортсмена.

27. Соотношение температуры и влажности воздуха. Их влияние на здоровье и работоспособность физкультурника и спортсмена.

28. Физические свойства воздуха.

29. Химический состав воздуха. Загрязнение воздушной среды. Последствия для организма человека.

30. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.

31. Способ определения влажности воздуха.

32. Температура воздуха как гигиенический фактор влияющий на здоровье и работоспособность физкультурника и спортсмена. Оптимальная температура воздуха при занятиях различными видами спорта.

33. Гигиеническое значение скорости и направления движения воздушных масс при занятиях физическими упражнениями.

34. Малые формы физической активности и их гигиеническое значение.

35. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

36. Гигиенические требования к планированию тренировки в различных видах спорта.