

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев

«04» июля 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.31 Гигиенические основы физкультурно-спортивной  
деятельности

Направление подготовки/специальность: 49.03.02 - Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль/направленность/специализация: Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Тамбов, 2022

**Автор программы:**

Кандидат педагогических наук, доцент Лернер Виктория Леонидовна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 942).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «20» июня 2022 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «04» июля 2022 г. № 11.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Цели и задачи дисциплины.....  | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....   | 5  |
| 3. Объем и содержание дисциплины.....   | 5  |
| 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....  | 9  |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....   | 18 |
| 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....   | 19 |
| 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... | 20 |

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться

ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

### 1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- научно-исследовательский
- организационно-управленческий
- педагогический
- реабилитационный (восстановительный)

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования; в сфере научных исследований), 02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения), 03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

### 1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

| Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта) | Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия  | Индикаторы достижения компетенций   |
|---|--|---|
|   | ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться | Планирует различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся |
|   | ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь  | Проводит разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению санитарно-гигиенических требований техники безопасности при выполнении упражнений  |

### 1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

| №<br>п/п | Наименование<br>дисциплин,<br>определяющих<br>междисциплинарные<br>связи | Форма обучения     |   |   |   |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |   |   |   |
|----------|--|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|
|          |  | Очная<br>(семестр) |   |   |   |   |   |   |   | Заочная<br>(семестр) |   |   |   |   |   |   |   |
|          |  | 1                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1        | Врачебный контроль в адаптивной физической культуре                      |                    |   |   |   |   |   |   | + |                      |   |   |   |   |   |   | + |
| 2        | Лыжный спорт   |                    | + |   |   |   |   |   |   | +                    |   |   |   |   |   |   |   |
| 3        | Ознакомительная практика   |                    |   |   | + |   | + |   |   |                      |   |   | + |   | + |   |   |
| 4        | Теория и методика обучения гимнастике                                    | +                  | + | + | + | + | + |   |   | +                    | + | + | + | + | + |   |   |
| 5        | Теория и методика обучения конькобежному спорту                          | +                  |   |   |   |   |   |   |   | +                    |   |   |   |   |   |   |   |
| 6        | Теория и методика обучения легкой атлетике                               | +                  | + | + | + | + | + |   |   | +                    | + | + | + | + | + |   |   |
| 7        | Теория и методика обучения подвижным и спортивным играм                  | +                  | + | + | + | + | + | + |   | +                    | + | + | + | + | + | + |   |
| 8        | Теория и практика плавания   | +                  |   |   |   |   |   |   |   |                      | + |   |   |   |   |   |   |

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» изучается в 7 семестре.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 2 з.е.

| Вид учебной работы                   | Очная<br>(всего часов) | Заочная<br>(всего часов) |
|--------------------------------------|------------------------|--------------------------|
| <b>Общая трудоёмкость дисциплины</b> | <b>72</b>              | <b>72</b>                |
| Контактная работа                    | 36                     | 12                       |
| Лекции (Лекции)                      | 12                     | 4                        |
| Практические (Практ. раб.)           | 24                     | 8                        |
| Самостоятельная работа (СР)          | 36                     | 56                       |
| Зачет                                | -                      | 4                        |

## 3.2. Содержание курса:

| № | Название | Вид учебной работы, час. | Формы текущего |
|---|----------|--------------------------|----------------|
|---|----------|--------------------------|----------------|

| темы      | раздела/темы                                     | Лекции |   | Практ. раб. |   | СР |    | контроля                                |
|-----------|--|--------|---|-------------|---|----|----|---|
|           |  | О      | З | О           | З | О  | З  |   |
| 7 семестр |  |        |   |             |   |    |    |   |
| 1         | Гигиена окружающей среды                         | 4      | - | 8           | 2 | 8  | 10 | Опрос                                   |
| 2         | Закаливание и личная гигиена                     | 2      | 1 | 4           | 2 | 6  | 10 | Устный опрос                            |
| 3         | Гигиенические основы спортивной тренировки       | 2      | 1 | 4           | 2 | 8  | 10 | Опрос;<br>Тестирование;<br>Тестирование |
| 4         | Гигиена труда. Основы гигиены детей и подростков | 2      | 1 | 4           | 1 | 6  | 16 | Опрос                                   |
| 5         | Гигиена питания                                  | 2      | 1 | 4           | 1 | 8  | 10 | Устный опрос                            |

### Тема 1. Гигиена окружающей среды (ОПК-6)

#### Лекция.

Воздух как среда обитания.

Гигиена спортивных сооружений.

Эколого-гигиенические проблемы гидросферы и занятия спортом.

Эколого-гигиенические проблемы почвы и населенных мест. Радиация.

#### Практическое занятие.

Опрос, собеседование. Ответы на вопросы.

Воздух как среда обитания: физические свойства воздуха, химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.

Гигиена спортивных сооружений: спортивные сооружения, гигиеническая оценка освещения спортивных объектов, гигиенические значения вентиляции и отопления спортивных сооружений, спортивные вредности, цветовое оформление спортивных сооружений.

Эколого-гигиенические проблемы гидросферы и занятия спортом: значение воды. источники водоснабжения, гигиеническая характеристика источников водоснабжения, системы водоснабжения. способы улучшения качества питьевой воды, санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.

Эколого-гигиенические проблемы почвы и населенных мест. Радиация: почва и биологические отходы, радиационная гигиена.

#### Задания для самостоятельной работы.

Подготовка к практическим занятиям. Воздух как среда обитания: физические свойства воздуха, химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.

Гигиена спортивных сооружений: спортивные сооружения, гигиеническая оценка освещения спортивных объектов, гигиенические значения вентиляции и отопления спортивных сооружений, спортивные вредности, цветовое оформление спортивных сооружений.

Эколого-гигиенические проблемы гидросферы и занятия спортом: значение воды. источники водоснабжения, гигиеническая характеристика источников водоснабжения, системы водоснабжения. способы улучшения качества питьевой воды, санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.

Эколого-гигиенические проблемы почвы и населенных мест. Радиация: почва и биологические отходы, радиационная гигиена.

### Тема 2. Закаливание и личная гигиена (ОПК-14)

### **Лекция.**

Принципы и средства закаливания.

Гигиена спортивной одежды и обуви.

### **Практическое занятие.**

Опрос, собеседование. Ответы на вопросы.

Принципы и средства закаливания: общие правила закаливания, холодовое закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой, закаливание солнцем, методика комплексного проведения закаливающих процедур.

Гигиена спортивной одежды и обуви: требования к современной спортивной одежде, требования к современной спортивной обуви, перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви, уход за одеждой и обувью спортсмена.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Подготовка к практическим занятиям. Принципы и средства закаливания: общие правила закаливания, холодовое закаливание, закаливание воздухом, закаливание водой, закаливание солнцем, методика комплексного проведения закаливающих процедур.

Гигиена спортивной одежды и обуви: требования к современной спортивной одежде, требования к современной спортивной обуви, перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви, уход за одеждой и обувью спортсмена.

## **Тема 3. Гигиенические основы спортивной тренировки (ОПК-6)**

### **Лекция.**

Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена.

Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды.

Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.

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

### **Практическое занятие.**

Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Методы определения эффективности вентиляции. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Подготовка к практическим занятиям.

Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена: особенности тренировочного процесса и режим, гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок, учебно-тренировочный процесс спортсменов-инвалидов.

Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды: использование природных факторов, гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации, гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры, гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в горных условиях.

Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности: восстановительные средства и принципы их использования, бани в системе восстановления работоспособности спортсменов, гидропроцедуры, электросветовые процедуры, баровоздействия (баромассаж), электросон, применение кислорода.

Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях: инструкции по технике безопасности, обязанности учителя (преподавателя-тренера) по профилактике травматизма, обязанности медицинского персонала школы.

#### **Тема 4. Гигиена труда. Основы гигиены детей и подростков (ОПК-14)**

##### **Лекция.**

Медицина труда. Классификация труда.

Основы гигиены детей и подростков.

##### **Практическое занятие.**

Опрос, собеседование. Ответы на вопросы.

Медицина труда. Классификация труда: показатели трудовой деятельности

Основы гигиены детей и подростков: возрастные периоды, факторы, формирующие здоровье, группы здоровья детей и подростков, гигиенические требования к общеобразовательному учреждению.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

Подготовка к практическим занятиям.

Медицина труда. Классификация труда: показатели трудовой деятельности

Основы гигиены детей и подростков: возрастные периоды, факторы, формирующие здоровье, группы здоровья детей и подростков, гигиенические требования к общеобразовательному учреждению.

#### **Тема 5. Гигиена питания (ОПК-14)**

##### **Лекция.**

Питание как фактор здоровья.

Питание занимающихся физической культурой и спортом.

Гигиеническая экспертиза безопасности основных продуктов питания.

Система обеспечения доброкачественности спортивного питания.

##### **Практическое занятие.**

Опрос, собеседование. Ответы на вопросы.

Питание как фактор здоровья: функции пищи, состав пищи, понятие о гигиене питания.

Питание занимающихся физической культурой и спортом: спортивные энергозатраты, качественный состав питания спортсмена, режим питания, питание во время соревнований и после них. пищевой рацион юных спортсменов, витамины и витаминоподобные соединения, минеральные вещества, продукты повышенной биологической ценности и биологически активные пищевые добавки, безопасность питания спортсменов.

Гигиеническая экспертиза безопасности основных продуктов питания: рацион и контроль его качества, недостатки модернизации рациона спортсмена.

Система обеспечения доброкачественности спортивного питания, оборудование и санитарный режим на пищеблоке, пищевые отравления и их профилактика, маркировка продуктов.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

Подготовка к практическим занятиям.

Питание как фактор здоровья: функции пищи, состав пищи, понятие о гигиене питания.

Питание занимающихся физической культурой и спортом: спортивные энергозатраты, качественный состав питания спортсмена, режим питания, питание во время соревнований и после них. пищевой рацион юных спортсменов, витамины и витаминоподобные соединения, минеральные вещества, продукты повышенной биологической ценности и биологически активные пищевые добавки, безопасность питания спортсменов.

Гигиеническая экспертиза безопасности основных продуктов питания: рацион и контроль его качества, недостатки модернизации рациона спортсмена.



Система обеспечения доброкачественности спортивного питания, оборудование и санитарный режим на пищеблоке, пищевые отравления и их профилактика, маркировка продуктов.

#### 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

##### 4.1. Распределение баллов:

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

##### Распределение баллов по заданиям:

| № те мы | Название темы / вид учебной работы | Формы текущего контроля / срезы | Мах. кол-во баллов | Методика проведения занятия и оценки  |
|---------|------------------------------------|---------------------------------|--------------------|---|
| 1.      | Гигиена окружающей среды           | Опрос                           | 10                 | 9-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;<br>6-8 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;<br>1-5 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |
| 2.      | Закаливание и личная гигиена       | Устный опрос                    | 10                 | 9-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;<br>6-8 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;<br>1-5 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается. |

|    |  |                                |     |  |
|----|--|--------------------------------|-----|--|
| 3. | Гигиенические основы спортивной тренировки       | Опрос                          | 10  | <p>9-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>6-8 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии;</p> <p>1-5 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему;</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p> |
|    |  | Тестирование(контрольный срез) | 10  | Работа состоит из 10 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает   |
|    |  | Тестирование(контрольный срез) | 10  | Работа состоит из 10 вопросов: 8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает   |
| 4. | Гигиена труда. Основы гигиены детей и подростков | Опрос                          | 20  | <p>14-20 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи дискуссии, сумела распределить роли в команде, построила грамотно план дискуссии, группа сработала как команда 7-13 балла – группа грамотно сформулировала цель и задачи проекта, допустила некоторые ошибки при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 1-6 балла – группа в целом определила цель и задачи проекта, затруднилась при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 0 баллов – группа не смогла распределить роли в команде, отдельные студенты с ошибками определили цель и задачи дискуссии</p>  |
| 5. | Гигиена питания                                  | Устный опрос                   | 20  | <p>14-20 баллов – группа грамотно сформулировала цель и задачи дискуссии, сумела распределить роли в команде, построила грамотно план дискуссии, группа сработала как команда 7-13 балла – группа грамотно сформулировала цель и задачи проекта, допустила некоторые ошибки при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 1-6 балла – группа в целом определила цель и задачи проекта, затруднилась при распределении ролей, при составлении плана дискуссии, группа сработала как команда 0 баллов – группа не смогла распределить роли в команде, отдельные студенты с ошибками определили цель и задачи дискуссии</p>  |
| 6. | Посещаемость                                     |                                | 10  | <p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>  |
| 7. | Премияльные баллы                                |                                | 20  | Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены за выполнение реферата;  |
| 8. | Итого за семестр                                 |                                | 100 |  |

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

| 100-балльная система | Традиционная система |
|----------------------|----------------------|
| 50 - 100 баллов      | Зачтено              |
| 0 - 49 баллов        | Не зачтено           |

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

### Опрос

#### Тема 1. Гигиена окружающей среды

1. Подготовка к практическим занятиям. Воздух как среда обитания: физические свойства воздуха.
2. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.
3. Гигиена спортивных сооружений: спортивные сооружения.
4. Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов.
5. Гигиенические значения вентиляции и отопления спортивных сооружений.
6. Спортивные вредности.
7. Цветовое оформление спортивных сооружений.
8. Эколого-гигиенические проблемы гидросферы и занятия спортом: значение воды. источники водоснабжения.
9. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения.
10. Системы водоснабжения. способы улучшения качества питьевой воды.

#### Тема 3. Гигиенические основы спортивной тренировки

1. Требования к современной спортивной обуви.
2. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви.
3. Уход за одеждой и обувью спортсмена.
4. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена: особенности тренировочного процесса и режим.
5. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок.
6. Учебно-тренировочный процесс спортсменов-инвалидов.
7. Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды: использование природных факторов.
8. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
9. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры.
10. гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в горных условиях.

#### Тема 4. Гигиена труда. Основы гигиены детей и подростков

1. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности: восстановительные средства и принципы их использования.
2. Бани в системе восстановления работоспособности спортсменов.
3. Гидропроцедуры.
4. Электросветовые процедуры.
5. Баровоздействия (баромассаж).
6. Электросон.
7. Применение кислорода.

8. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях: инструкции по технике безопасности.
9. Обязанности учителя (преподавателя-тренера) по профилактике травматизма.
10. Обязанности медицинского персонала школы.
11. Медицина труда. Классификация труда: показатели трудовой деятельности
12. Основы гигиены детей и подростков: возрастные периоды. Факторы, формирующие здоровье.
13. Группы здоровья детей и подростков.
14. Гигиенические требования к общеобразовательному учреждению.
15. Питание как фактор здоровья: функции пищи.
16. Состав пищи.
17. Понятие о гигиене питания.
18. Питание занимающихся физической культурой и спортом: спортивные энергозатраты.
19. Качественный состав питания спортсмена.
20. Режим питания.

### **Тестирование**

#### **Тема 3. Гигиенические основы спортивной тренировки**

#### **Контрольный срез – тест №1**

##### **1. Внешние признаки небольшой степени утомления**

- 1) движения не нарушены;
- 2) жалобы на головную боль, колющие боли в области сердца;**
- 3) жалобы отсутствуют;
- 4) незначительное покраснение кожных покровов;
- 5) учащенное дыхание.

##### **2. Внешние признаки переутомления**

- 1) движения не нарушены;**
- 2) жалобы на резкую усталость, боль в ногах, головокружение, жжение в груди, тошноту;
- 3) покачивание, нарушение координации движений;
- 4) резкое покраснение или побледнение кожных покровов (может быть синюшность);
- 5) учащенное, поверхностное, беспорядочное дыхание (вплоть до одышки).

##### **3. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе занятий физической культурой позволяет оценить**

- 1) качество приспособительных реакций организма;
- 2) оздоровительный эффект занятий;
- 3) правильность построения занятия;
- 4) психо-эмоциональное состояние учащихся.**

##### **4. Гигиенически эффективным для школьников основной медицинской группы является урок физкультуры, характеризующийся следующими показателями**

- 1) моторная плотность – 50%, прирост пульса – 100%, восстановление его на 6-й минуте после занятия;
- 2) моторная плотность – 60%, максимальный прирост пульса – 50%, восстановление его к концу урока;
- 3) моторная плотность – 80%, максимальный прирост пульса – 100%, восстановление его на 3-й минуте после урока;**

4) моторная плотность – 80%, прирост пульса – 110%, восстановление его на 7-й минуте после занятия.

#### **5. Гиперкинезия у детей и подростков может вызывать**

- 1) задержку физического развития (замедление или преждевременное прекращение роста тела в длину);
- 2) истощение симпатико-адреналовой системы;
- 3) нарушения обмена веществ (дефицит белка);
- 4) нарушения обмена веществ (избыток белка);**
- 5) снижение иммунореактивности.

#### **6. Гиперкинезия – это**

- 1) дефицит двигательной активности;
- 2) избыток двигательной активности;**
- 3) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов.

#### **7. Гипокинезия у детей и подростков может вызывать**

- 1) дисгармоничность физического развития за счет дефицита массы тела;**
- 2) дисгармоничность физического развития за счет избытка массы тела;
- 3) появление астено-невротических расстройств;
- 4) снижение иммунореактивности;
- 5) снижение функциональных показателей мышечной и дыхательной системы.

#### **8. Гипокинезия – это**

- 1) дефицит двигательной активности;**
- 2) избыток двигательной активности;
- 3) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов.

#### **9. Двигательная активность – это**

- 1) естественная биологическая потребность ребенка в движении;
- 2) отношение времени, затраченного на движения, к общему времени физкультурного занятия;
- 3) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов;
- 4) суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени.**

**10. Дефицит белка, истощение симпатико-адреналовой системы и ускорение процесса окостенения являются проявлением**

- 1) гиперкинезии;**
- 2) гипокинезии;
- 3) кинезофилии.

#### **Контрольный срез – тест №2**

#### **1. Дефицит двигательной активности обозначается термином**

- 1) гиперкинезия;
- 2) гипокинезия;**
- 3) двигательная активность;
- 4) кинезофилия;
- 5) оптимальный уровень двигательной активности.

**2. Для контроля за соответствием предлагаемой физической нагрузки анатомо-физиологическим особенностям детского организма используют**

- 1) артериальное давление;
- 2) килокалории;
- 3) пульс;**
- 4) уровень сахара крови;
- 5) частоту дыхания.

**3. Естественная биологическая потребность детей в движении обозначается термином**

- 1) гиперкинезия;
- 2) гипокинезия;
- 3) двигательная активность;
- 4) кинезофилия;**
- 5) оптимальный уровень двигательной активности.

**4. Зависимость между величиной двигательной активности и состоянием здоровья ребенка**

- 1) обратная;
- 2) отсутствует;
- 3) параболическая;**
- 4) прямая.

**5. Занятия с учащимися подготовительной группы физического воспитания организуются**

- 1) вместе с основной группой, по той же программе, но без сдачи нормативов;
- 2) вместе с основной группой, по той же программе, но со снижением нагрузки и без сдачи нормативов;**
- 3) вместе с основной, но по своей программе;
- 4) вне сетки расписания, по своей программе.

**6. Занятия с учащимися специальной группы физического воспитания организуются**

- 1) вместе с основной группой, по той же программе, но без сдачи нормативов;
- 2) вместе с основной группой, по той же программе, но со снижением нагрузки и без сдачи нормативов;
- 3) вместе с основной, но по своей программе;
- 4) вне сетки расписания, по своей программе.**

**7. Кинезофилия – это**

- 1) естественная биологическая потребность ребенка в движении;**
- 2) отношение времени, затраченного на движения, к общему времени физкультурного занятия;
- 3) способность ребенка к выполнению разнообразных двигательных актов;
- 4) суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени.

**8. Медицинский контроль за физическим воспитанием осуществляет**

- 1) администрация школы;
- 2) классный руководитель;
- 3) представитель родительского комитета;
- 4) учитель физкультуры;
- 5) школьный врач.**

## **9. Моторная плотность гигиенически эффективного урока физкультуры для школьников основной группы составляет**

- 1) не более 50%;
- 2) не более 70%;
- 3) не менее 50%;
- 4) не менее 70%.**

## **10. Моторная плотность занятия – это**

- 1) максимальное учащение пульса во время занятия, выраженное в процентах, по отношению к исходному;
- 2) отношение времени восстановления пульса по окончании занятия ко всему времени занятия, выраженное в процентах;
- 3) отношение времени, занятого движениями, к общему времени занятия, выраженное в процентах;**
- 4) отношение времени, занятого развивающими упражнениями, к общему времени занятия, выраженное в процентах;
- 5) отношение времени, занятого учебной работой, к общему времени занятия, выраженное в процентах.

### **Устный опрос**

#### Тема 2. Закаливание и личная гигиена

1. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.
2. Эколого-гигиенические проблемы почвы и населенных мест. Радиация: почва и биологические отходы.
3. Радиационная гигиена.
4. Принципы и средства закаливания: общие правила закаливания.
5. Холодовое закаливание.
6. Закаливание воздухом.
7. Закаливание водой.
8. Закаливание солнцем.
9. Методика комплексного проведения закаливающих процедур.
10. Гигиена спортивной одежды и обуви: требования к современной спортивной одежде.

#### Тема 5. Гигиена питания

1. Питание во время соревнований и после них. пищевой рацион юных спортсменов.
2. Витамины и витаминоподобные соединения.
3. Минеральные вещества.
4. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные пищевые добавки.
5. Безопасность питания спортсменов.
6. Гигиеническая экспертиза безопасности основных продуктов питания: рацион и контроль его качества.
7. Недостатки модернизации рациона спортсмена.
8. Система обеспечения доброкачественности спортивного питания.
9. Оборудование и санитарный режим на пищеблоке.
10. Пищевые отравления и их профилактика.
11. Маркировка продуктов.

#### 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

**Типовые вопросы зачета (ОПК-6, ОПК-14)**

1. Подготовка к практическим занятиям. Воздух как среда обитания: физические свойства воздуха.
2. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.
3. Гигиена спортивных сооружений: спортивные сооружения.
4. Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов.
5. Гигиенические значения вентиляции и отопления спортивных сооружений.
6. Спортивные вредности.
7. Цветовое оформление спортивных сооружений.
8. Эколого-гигиенические проблемы гидросферы и занятия спортом: значение воды. источники водоснабжения.
9. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения.
10. Системы водоснабжения. способы улучшения качества питьевой воды.
11. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.
12. Эколого-гигиенические проблемы почвы и населенных мест. Радиация: почва и биологические отходы.
13. Радиационная гигиена.
14. Принципы и средства закаливания: общие правила закаливания.
15. Холодовое закаливание.
16. Закаливание воздухом.
17. Закаливание водой.
18. Закаливание солнцем.
19. Методика комплексного проведения закаливающих процедур.
20. Гигиена спортивной одежды и обуви: требования к современной спортивной одежде.
21. Требования к современной спортивной обуви.
22. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви.
23. Уход за одеждой и обувью спортсмена.
24. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена: особенности тренировочного процесса и режим.
25. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок.
26. Учебно-тренировочный процесс спортсменов-инвалидов.
27. Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды: использование природных факторов.
28. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
29. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры.
30. гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в горных условиях.
31. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности: восстановительные средства и принципы их использования.
32. Бани в системе восстановления работоспособности спортсменов.
33. Гидропроцедуры.
34. Электросветовые процедуры.
35. Баровоздействия (баромассаж).
36. Электросон.
37. Применение кислорода.
38. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях: инструкции по технике безопасности.
39. Обязанности учителя (преподавателя-тренера) по профилактике травматизма.
40. Обязанности медицинского персонала школы.
41. Медицина труда. Классификация труда: показатели трудовой деятельности
42. Основы гигиены детей и подростков: возрастные периоды. Факторы, формирующие здоровье.



43. Группы здоровья детей и подростков.
44. Гигиенические требования к общеобразовательному учреждению.
45. Питание как фактор здоровья: функции пищи.
46. Состав пищи.
47. Понятие о гигиене питания.
48. Питание занимающихся физической культурой и спортом: спортивные энергозатраты.
49. Качественный состав питания спортсмена.
50. Режим питания.
51. Питание во время соревнований и после них. пищевой рацион юных спортсменов.
52. Витамины и витаминоподобные соединения.
53. Минеральные вещества.
54. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные пищевые добавки.
55. Безопасность питания спортсменов.
56. Гигиеническая экспертиза безопасности основных продуктов питания: рацион и контроль его качества.
57. Недостатки модернизации рациона спортсмена.
58. Система обеспечения доброкачественности спортивного питания.
59. Оборудование и санитарный режим на пищеблоке.
60. Пищевые отравления и их профилактика.
61. Маркировка продуктов.

#### Типовые задания для зачета (ОПК-6, ОПК-14)

1. Гигиеническая оценка воздуха помещений
2. Гигиеническая оценка микроклимата помещений
3. Гигиеническая оценка скорости движения воздуха в помещении.
4. Гигиеническая оценка освещения помещений
5. Гигиеническая оценка индивидуального рациона питания
6. Гигиеническая оценка напряженности трудового процесса тренера
7. Определение класса условий труда
8. Определение нагрузки интеллектуального характера
9. Определение сенсорной нагрузка
10. Определение эмоциональной нагрузки
11. Определение монотонности нагрузки
12. Гигиеническая оценка физического развития детей и подростков
13. Оценка физического развития комплексным методом
14. Гигиеническая оценка видимого света, ультрафиолетовой и инфракрасной радиации
15. Оценка гигиенического состояния лечебно-профилактических учреждений

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

| Оценка                         | Компетенции | Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)   |
|--------------------------------|-------------|--|
| «зачтено»<br>(50 - 100 баллов) | ОПК-6       | Планирует различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся |
|                                | ОПК-14      | Проводит разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению санитарно-гигиенических требований техники безопасности при выполнении упражнений   |

|                                 |        |  |
|---------------------------------|--------|--|
| «не зачтено»<br>(0 - 49 баллов) | ОПК-6  | не способен планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся |
|                                 | ОПК-14 | Не способен провести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению санитарно-гигиенических требований техники безопасности при выполнении упражнений   |

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

#### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература:

1. Попов С.Н., Козырева О.В., Малашенко М.М., Жук И.А. Физическая реабилитация : учеб. : в 2-х т.. - М.: Издательский центр "Академия", 2013
2. Попов С.Н. Физическая реабилитация : Учебник для вузов. - 3-е изд., перераб. и доп.. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 603 с.

### 6.2 Дополнительная литература:

1. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С., Гершбург М.И. Лечебная физическая культура : учебник. - 9-е изд., стер.. - М.: "Академия", 2013. - 416 с.

### 6.3 Иные источники:

1. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>
2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Операционная система "Альт Образование"

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
2. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
3. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
5. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
6. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.