

# ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ФАКУЛЬТЕТ БИОЛОГИЧЕСКИЙ

### КАФЕДРА ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА И ЖИВОТНЫХ

#### УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по научно-методической и учебной работе



\_\_\_\_\_ Е.И. Скафа

\_\_\_\_\_ 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки:

**49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)**

Образовательная программа

**бакалавриат**

Квалификация:

**бакалавр**

Форма обучения:

**очная, заочная**

Донецк 2020

УТВЕРЖДАЮ:

Декан биологического факультета

О.С. Горецкий

« 17 » \_\_\_\_\_ 2020 г.

МП

Программа учебной дисциплины «**Гигиенические основы физической культуры и спорта**» составлена на основании Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ГОС ВПО) Донецкой Народной Республики (ДНР) по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка), утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР от 19 ноября 2015 г. № 811:

Порядка организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР №1171 от «10» ноября 2017 г.;

учебного плана и основной образовательной программы высшего профессионального образования направления подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка), разработанных в ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет».

Разработчик:



ст. преподаватель И.Г. Партас

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры **физиологии человека и животных**

Протокол № 14 от 14.04 2020 г.

Зав. кафедрой



В.В. Труш

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией института физической культуры и спорта ДонНУ

Протокол № 8 от «20» апреля 2020 г.

Председатель учебно-методической комиссии ИФКС ДонНУ



И.В.Капланец

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией биологического факультета

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Председатель учебно-методической комиссии факультета



Е.В. Прокопенко

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Курс «Гигиенические основы физической культуры и спорта (ФКС)» относится к вариативной части профессионального блока дисциплин подготовки студентов по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка).

Дисциплина реализуется на биологическом факультете ГОУ ВПО ДонНУ кафедрой физиологии человека и животных.

Основывается на базе дисциплин: анатомия человека.

Полученные знания используются студентами во время выполнения научно-исследовательской работы при написании курсовой и дипломной работы.

Данная дисциплина является основой для освоения таких дисциплин как: «Безопасность жизнедеятельности», «Теория и методика физической культуры», «Лечебная физическая культура», «Туризм», «Спортивная медицина».

## 2. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Характеристика учебной дисциплины</i>		
Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)	
Образовательная программа	бакалавриат	
Квалификация	бакалавр	
Количество содержательных модулей	2 содержательных модуля	
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	дисциплина вариативной части	
Формы контроля	2 модульных контроля, 1 зачет	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	3	3
Год подготовки	1	3
Семестр	1	
Количество часов	108	108
- лекционных	18	2
- практических, семинарских	18	4
- самостоятельной работы	72	102
Недельное количество часов, т.ч.		
аудиторных 4 семестр	2	

### 3. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### **Цели и задачи**

**Целью** изучения учебной дисциплины «Гигиенические основы ФКС» является:

- овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

#### **Задачи:**

- получение знаний о санитарно-гигиенических основах деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение практическими навыками применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом;
- формирование осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и к здоровому образу жизни.

#### **Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины «Гигиенические основы ФКС» направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ГОС ВПО ДНР по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка):

##### **а) общекультурных (ОК):**

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

##### **б) общепрофессиональных (ОПК):**

- способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);
- способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10).

##### **в) профессиональных (ПК):**

- способность к популяризации и обучению навыкам здорового образа жизни (ПК-6);
- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способность применить на практике знания, умения, навыки с целью сохранения и укрепления здоровья у различных слоев населения (ПК-13);
- способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-21);
- способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-23);
- способностью организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения (ПК-24).

**В результате изучения учебной дисциплины студент должен:**

#### **знать:**

- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

- гигиеническое значение факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- гигиенические основы закаливания;
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- гигиенические принципы организации основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

**уметь:**

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

**владеть:**

- базовыми технологиями получения информации по гигиене: библиотечный фонд, текстовые, табличные редакторы, поиск в сети Интернет;
- применением полученных знаний на практике при проведении соревнований, учебно-тренировочных занятий и уроков физической культуры;
- навыками использования гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов;
- программами оздоровительных занятий для различного контингента обучающихся, технологиями управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;
- средствами и методами по формированию здорового образа жизни и сохранению спортивного долголетия.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

<b>Порядковый номер и тема</b>	<b>Краткое содержание темы</b>
<b>Содержательный модуль 1 ОБЩАЯ ГИГИЕНА</b>	
<b>Тема 1.</b> Введение в гигиену. Гигиена сред жизни	Предмет и задачи гигиены. Факторы внешней среды. Гигиена воздушной среды. Химический состав воздуха, физические свойства. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды: Действие факторов воздушной среды на человека.

	<p>Значение воды для человека, ее функции воды. Количество потребляемой воды, ее состав. Нарушение процессов жизнедеятельности в условиях нарушенного потребления воды и водно-солевого обмена. Оптимальный питьевой режим человека.</p> <p>Водный фактор в распространении инфекционных и неинфекционных болезней. Показатели бактериального загрязнения воды. Очистка и обеззараживание воды.</p> <p>Состав и физические свойства почвы. Гигиеническое значение почвы. Геологический, химический состав, структуры почвы, влажность. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы. Самоочищение почвы.</p> <p>Биологические факторы внешней среды. Понятие об инфекции, широта распространения, источники, механизмы передачи, инкубационный период. Естественная резистентность организма человека. Восприимчивость и иммунитет. Профилактика и предупреждение инфекционных заболеваний.</p>
<b>Тема 2.</b> Закаливание и его гигиеническое значение	<p>Физиологическая характеристика процесса закаливания. Гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, индивидуальность, адекватность, разнообразность, активность, сочетаемость, контролируемость. Физиологическое действие закаливающих процедур на организм. Объективные показатели реакции организма на закаливание. Общие и специальные закаливающие мероприятия. Приемы проведения закаливающих процедур, дозировка, температурные нормативы. Специальные закаливающие мероприятия. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание детей.</p>
<b>Тема 3.</b> Гигиенические требования к пище и питанию разных групп населения	<p>Физиологическое значение питания. Питание как фактор здоровья. Рациональное питание, сбалансированное питание. Режим питания, его физиологическое обоснование, пищевой рацион. Энергетическая ценность питания.</p> <p>Значение белков в питании, потребность в белках, избыток белка, белковая недостаточность.</p> <p>Роль жиров в питании человека. Избыточное потребление жиров.</p> <p>Физиологическая роль углеводов в питании. Источники углеводов.</p> <p>Роль витаминов в питании человека. Витаминная недостаточность (авитаминоз, гиповитаминоз). Участие витаминов в обменных процессах, их избыток и недостаток.</p> <p>Роль минеральных элементов в питании человека, их участие в жизнедеятельности организма человека. Макроэлементы, микроэлементы.</p>
<b>Тема 4.</b> Гигиена лиц детского возраста и лиц среднего и пожилого возраста	<p>Задачи гигиены детей и подростков. Неравномерность темпа роста и развития ребенка. Обусловленность роста и развития средовыми факторами. Эпохальная тенденция и цикличность процессов роста и развития детей. Физическое развитие детей и подростков. Режим школьника. Особенности питания.</p> <p>Факторы риска заболеваемости детей и подростков.</p> <p>Гигиенические принципы организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Гигиеническая оптимизация уроков. Внутренняя среда образовательных учреждений. Характерные признаки начальных проявлений переутомления и выраженного переутомления.</p>

	<p>Характеристика процессов старения. Формы повышения двигательной активности для лиц пожилого возраста. Условия применения упражнений оздоровительного характера. Врачебный контроль и самоконтроль. Рациональный суточный режим. Пищевой рацион лиц среднего и пожилого возраста. Гигиенические правила для лиц среднего и пожилого возраста при физкультурно-оздоровительных занятиях. Сочетание физкультурных занятий с другими оздоровительными мероприятиями. Этапы групповых занятий, их продолжительность, выбор комплексов физических упражнений</p>
<p><b>Содержательный модуль 2</b>  <b>ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ФКС)</b></p>	
<b>Тема 5.</b> Гигиеническое значение факторов внешней среды в ФКС	<p>Ведение в гигиену физической культуры и спорта. Цель, предмет изучения, задачи. Гигиеническое значение воздуха при занятиях ФКС. Количество и качество воды в спортивной практике: питьевой режим при занятиях ФКС, личная гигиена, в занятиях водными видами спорта. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.</p>
<b>Тема 6.</b> Гигиенические основы спортивных сооружений	<p>Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Характеристика спортивных сооружений. Основные гигиенические требования и нормирование к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений (крытым и закрытым). Основные гигиенические требования к строительным материалам. Ориентация спортивных объектов, основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений, основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений (крытым и закрытым).</p>
<b>Тема 7.</b> Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	<p>Общие требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям. Спортивные залы: гигиенические требования к несущим и ограждающим конструкциям залов спортивных игр, спортивным снарядам и покрытиям гимнастических залов и залов борьбы. Гигиенические требования к крытым плавательным бассейнам (ванне и вспомогательным помещениям).</p> <p>Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Сооружения для занятий легкой атлетикой: беговые дорожки, для прыжков, метаний, плавательные бассейны. Гигиена вспомогательных сооружений.</p>
<b>Тема 8.</b> Гигиенические требования к пище и питанию спортсменов	<p>Питание спортсменов. Нерегулируемые энерготраты при занятиях разными видами спорта. Режимы питания спортсменов. Режим питания спортсменов при сгонке веса.</p> <p>Питание в условиях среднегорья. Питание в условиях холодного климата. Питание в условиях жаркого климата.</p> <p>Питание в условиях учебно-тренировочных сборов. Питание на дистанции. Питание в период ответственных соревнований.</p>
<b>Тема 9.</b> Гигиеническое обеспечение физической подготовки	<p>Значение гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке.</p> <p>Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок в тренировочном цикле. Структура</p>

	тренировочных нагрузок в течение дня, недельном микроцикле. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. Режим тренирующегося спортсмена.
<b>Тема 10.</b> Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	Гигиеническое обеспечение занятий в легкой атлетике. Гигиеническое обеспечение занятий в плавании. Гигиеническое обеспечение занятий в спортивных играх. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий в туризме.
<b>Тема 11.</b> Гигиенические средства восстановления	Цель и задачи применения восстановительных средств. Стратегия и тактика применения восстановительных средств, факторы применения. Средства современной системы восстановления нервно-психической сферы, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем, метаболизма и повышения работоспособности. Комплексность применения различных восстановительных средств. Основные положения применения восстановительных средств. Гигиенические средства восстановления: рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена.

### Тематический план

Названия содержательных модулей и тем	Содержательный модуль 1 ОБЩАЯ ГИГИЕНА											
	Количество часов											
	Очная форма						Заочная форма					
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.				
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 1. Введение в гигиену. Гигиена сред жизни	8	2			6		9	1			8	
Тема 2. Закаливание и его гигиеническое значение	10	2	2		6		8				8	
Тема 3. Гигиенические требования к пище и питанию разных групп населения	12	2	2		8		10				10	
Тема 4. Гигиена лиц детского возраста и лиц среднего и пожилого возраста	10	2	2		6		9		1		8	
Итого по содержательному модулю 1	40	8	6		26		36	1	1		34	



Названия содержательных модулей и тем	Содержательный модуль 2 ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА											
	Количество часов											
	Очная форма						Заочная форма					
	всего	в т.ч.					всего	в т.ч.				
		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа		лекции	практические	лабораторные	самостоятельная работа	индивидуальная работа
Тема 5. Гигиеническое значение факторов внешней среды в ФКС	10	2	2		6		8				8	
Тема 6. Гигиенические основы спортивных сооружений	8		2		6		11	1			10	
Тема 7. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	10	2	2		6		11		1		10	
Тема 8. Гигиенические требования к пище и питанию спортсменов	12	2	2		8		13		1		12	
Тема 9. Гигиеническое обеспечение физической подготовки	8		2		6		8				8	
Тема 10. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	12	2	2		8		11		1		10	
Тема 11. Гигиенические средства восстановления	8	2			6		10				10	
Итого по содержательному модулю 2	68	10	12		46		72	1	3		68	
ВСЕГО	108	18	18		72		108	2	4		102	

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛЕКЦИОННЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

### Темы лекционных занятий

№	Название темы	Количество часов	
		д/о	з/о
Содержательный модуль 1			
ОБЩАЯ ГИГИЕНА			
1	Введение в гигиену. Гигиена сред жизни	2	1
2	Закаливание и его гигиеническое значение	2	
3	Гигиенические требования к пище и питанию разных групп населения	2	
4	Гигиена лиц детского возраста и лиц среднего и пожилого возраста	2	
	<i>Итого по содержательному модулю 1</i>	<b>8</b>	<b>1</b>
Содержательный модуль 2			
ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА			
1	Гигиеническое значение факторов внешней среды в ФКС	2	
2	Гигиенические основы спортивных сооружений		1
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	2	
4	Гигиенические требования к пище и питанию спортсменов	2	
5	Гигиеническое обеспечение физической подготовки		
6	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	2	
7	Гигиенические средства восстановления	2	
	<i>Итого по содержательному модулю 2</i>	<b>10</b>	<b>1</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>18</b>	<b>2</b>

### Темы практических занятий

№	Название темы	Количество часов	
		д/о	з/о
Содержательный модуль 1			
ОБЩАЯ ГИГИЕНА С ОСНОВАМИ ЭКОЛОГИИ			
1	Введение в гигиену. Гигиена сред жизни		
2	Закаливание и его гигиеническое значение	2	
3	Гигиенические требования к пище и питанию разных групп населения	2	
4	Гигиена лиц детского возраста и лиц среднего и пожилого возраста	2	1
	<i>Итого по содержательному модулю 1</i>	<b>6</b>	<b>1</b>
Содержательный модуль 2			
ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА			
1	Гигиеническое значение факторов внешней среды в ФКС	2	
2	Гигиенические основы спортивных сооружений	2	
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	2	1
4	Гигиенические требования к пище и питанию спортсменов	2	1
5	Гигиеническое обеспечение физической подготовки	2	

6	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	2	1
7	Гигиенические средства восстановления		
	<b>Итого по содержательному модулю 2</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>18</b>	<b>4</b>

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

### Организация самостоятельной работы студентов

№ п/п	Название темы	Количество часов	
		д/о	з/о
Содержательный модуль 1			
ОБЩАЯ ГИГИЕНА С ОСНОВАМИ ЭКОЛОГИИ			
1	Введение в гигиену. Гигиена сред жизни	6	8
2	Закаливание и его гигиеническое значение	6	8
3	Гигиенические требования к пище и питанию разных групп населения	8	10
4	Гигиена лиц детского возраста и лиц среднего и пожилого возраста	6	8
	<i>Итого по содержательному модулю 1</i>	<b>26</b>	<b>34</b>
Содержательный модуль 2			
ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА			
1	Гигиеническое значение факторов внешней среды в ФКС	6	8
2	Гигиенические основы спортивных сооружений	6	10
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	6	10
4	Гигиенические требования к пище и питанию спортсменов	8	12
5	Гигиеническое обеспечение физической подготовки	6	8
6	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	8	10
7	Гигиенические средства восстановления	6	10
	<i>Итого по содержательному модулю 2</i>	<b>46</b>	<b>68</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>72</b>	<b>102</b>

## 7. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### Вопросы к модульному контролю 1

1. Предмет, цели и задачи изучения гигиены.
2. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды.
3. Влияние температуры воздуха на организм человека
4. Влияние пониженного и повышенного атмосферного давления на человеческий организм.
5. Переохлаждение и перегревание организма, профилактика.
6. Влияние на организм человека температуры воздуха и влажности.
7. Влияние солнечного излучения на человека.
8. Биологическая роль кислорода
9. Микроорганизмы в атмосфере.
10. Значение воды для человека.

11. Гигиеническое значение воды.
12. Роль водного фактора в распространении различных инфекционных и неинфекционных болезней.
13. Очистка и обеззараживание воды.
14. Гигиеническое значение почвы.
15. Состав и физические свойства почвы.
16. Эпидемиологическое значение почвы.
17. Самоочищение почвы.
18. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.
19. Биологические факторы внешней среды.
20. Пути проникновения в организм биологических факторов.
21. Инфекция, широта распространения среди населения.
22. Механизмы передачи инфекции.
23. Факторы, обеспечивающие невосприимчивость человека к возбудителям инфекции.
24. Физиологические основы закаливания.
25. Нормирование при закаливании воздухом.
26. Нормирование при закаливании водой.
27. Сущность и нормирование закаливания солнечными лучами.
28. Закаливание детей
29. Физиологическое значение питания
30. Рациональное питание, режим питания, его физиологическое обоснование, пищевой рацион.
31. Значение белков, жиров и углеводов в питании.
32. Роль витаминов и минеральных элементов в питании человека
33. Возрастные особенности детей и подростков.
34. Гигиенические принципы организации обучения в общеобразовательных учреждениях.
35. Гигиенические принципы размещения и планировки дошкольных и общеобразовательных учреждений.
36. Возрастные особенности лиц среднего и пожилого возраста.
37. Основные гигиенические требования к режиму труда и отдыха, питанию, личной гигиене, местам занятий к лицам среднего и пожилого возраста.

### ***Вопросы к модульному контролю 2***

1. Гигиеническое значение воздуха, воды, почвы при занятиях физической культурой и спортом.
2. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям
3. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям
4. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
5. Основные гигиенические требования к строительным материалам
6. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений
7. Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
8. Основные гигиенические требования к открытым водоемам
9. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам
10. Питание спортсменов в период тренировок, учебно-тренировочных сборов, ответственных соревнований, на дистанции.
11. Питание спортсменов в условиях среднегорья, жаркого климата.
12. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
13. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
14. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке.

15. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок в тренировочном цикле.
16. Тренировочные нагрузки в течение дня
17. Тренировочные нагрузки в недельном микроцикле
18. Основные требования к гигиеническому нормированию тренировочных занятий
19. Режим тренирующегося спортсмена
20. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий по легкой атлетике.
21. Гигиеническое обеспечение занятий в плавании.
22. Гигиеническое обеспечение занятий в спортивных играх.
23. Гигиеническое обеспечение занятий в гимнастике.
24. Гигиеническое обеспечение занятий в туризме.
25. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях спортивными играми.
26. Гигиенические средства восстановления.

## 8. ОБРАЗЕЦ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет биологический

*Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)*

*Программа подготовки: бакалавриат*

*Семестр: I*

*Учебная дисциплина: Гигиенические основы ФКС*

### МОДУЛЬНАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ВАРИАНТ №1

1. Гигиеническая характеристика воздушной среды
2. Гигиена лиц среднего и пожилого возраста
3. Принципы закаливания
4. Гигиеническое обеспечение занятий в единоборствах

Утверждено на заседании кафедры физиологии человека и животных  
протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 гю.

Заведующий кафедрой  
Преподаватель

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Критерии оценивания модульного контроля

<i>Номер задания</i>	<i>Количество баллов</i>
1	5
2	5
3	5
4	5
<b>Всего</b>	20

## 9. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

*Распределение баллов по дисциплине, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины*

Организационно-учебная работа студента	СРС		Всего
	Модульный контроль	Индивидуальная творческая работа (опрос)	
5	20	75	100

*Шкала соответствия баллов по национальной шкале*

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по государственной шкале	
		Для экзамена, курсовой работы, практики	Оценка по государственной шкале (зачет)
<b>A</b>	90 – 100	5 (отлично)	зачтено
<b>B</b>	80 – 89	4 (хорошо)	зачтено
<b>C</b>	75 – 79	4 (хорошо)	зачтено
<b>D</b>	70 – 74	3 (удовлетворительно)	зачтено
<b>E</b>	60 – 69	3 (удовлетворительно)	зачтено
<b>FX</b>	35 – 59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
<b>F</b>	0 – 34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Лекционные занятия проводятся в специализированной аудитории, оснащенной доской для записей, таблицы. Доступ к комплектам библиотечного фонда, методическим материалам, разработанным на кафедре.

## 11. РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
<i>Основная литература</i>			
1	Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. – М.: Академия, 2002. – 240 с.	30	
2	Лаптев А.П. Гигиена: учеб. – М.:ФиС, 1990. – 368 с.	125	
3	Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. / В.И.Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 512 с.	2	
4	Кондратьев В.Г. Общая гигиена: учеб. – М.: Медицина, 1977.	1	

<i>Дополнительная литература</i>			
1	Гигиена: метод. реком. к практ. занятиям / сост.: И.К.Донец, А.В.Зорькина, Я.Ю.Галаева. – Донецк: ДГИЗФВС НУФВСУ, 2013. - 35 с. [Электронный ресурс].		
2	Гигиена физической культуры и спорта: метод. реком. /сост.: И.К.Донец, А.В. Абакумова. – Донецк: ДГИЗФВиС, 2013. – 49 с. [Электронный ресурс].		
3	Общая гигиена: метод. реком. для самост. работы / сост.: И.К. Донец, А.В. Зорькина, Я.Ю.Галаева. – Донецк: ДГИЗФВиС, 2013. - 73 с. [Электронный ресурс].		

## 12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта / Е.А.Багнетова. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2009. <https://rucont.ru/efd/623831>
2. Гигиена физической культуры и спорта: учеб./ под ред. В.А.Маргалина. – СПб: Спец. лит., 2013. - 215 с. – Режим доступа: <https://speclit.su/image/catalog/978-5-299-00545-5/978-5-299-00545-5.pdf>
3. Полиевский С А. П50 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для студ. учреждений высш. образования / С. А. Полиевский. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 272 с. <http://old.gsu.by/biglib/GSU/%D0%A4%>
4. Королев А. А. Гигиена питания : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.А.Королев. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. <https://studfile.net/preview/6019594/>
5. Лаптев А. П. Лекции по общей и спортивной гигиене : учеб. пособие / А.П.Лаптев, С.А.Полиевский, О.В.Григорьева. — М. : Физическая культура, 2006. [https://academia-moscow.ru/ftp\\_share/books/fragments/fragment\\_21608.pdf](https://academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_21608.pdf)

## 13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДОННУ №46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДОННУ №46472919)

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физиологии человека и животных на 2020- 2021 уч. год.

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_ В.В.Труш