

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Таганрогского института  
имени А. П. Чехова (филиала)  
РГЭУ (РИНХ)  
\_\_\_\_\_ С. А. Петрушенко  
«20» мая 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Гигиена физического воспитания и спорта**

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) программы бакалавриата  
44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная  
подготовка)

Для набора 2025 года

Квалификация  
Бакалавр

**КАФЕДРА            физической культуры****Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

| Курс              | 3   |     | Итого |     |
|-------------------|-----|-----|-------|-----|
| Вид занятий       | уп  | рп  |       |     |
| Лекции            | 4   | 4   | 4     | 4   |
| Практические      | 6   | 6   | 6     | 6   |
| Итого ауд.        | 10  | 10  | 10    | 10  |
| Контактная работа | 10  | 10  | 10    | 10  |
| Сам. работа       | 125 | 125 | 125   | 125 |
| Часы на контроль  | 9   | 9   | 9     | 9   |
| Итого             | 144 | 144 | 144   | 144 |

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.02.2025 протокол № 9.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Доц., Бегун Ольга Валентиновна

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Целью учебной дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» является формирование у студентов системы знаний в области общей гигиены, о гигиенических требованиях и нормах в профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования при организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса, что расширит их профессиональную компетентность и будет способствовать повышению эффективности тренерской деятельности, формированию умений и навыков теоретической и практической профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта, способности организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать их творческие способности, а также быть готовым к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся. |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|          |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1:   | Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики                                                                                          |
| ОПК-1.1: | Знает и понимает сущность нормативных и правовых актов в сфере образования, норм профессиональной этики                                                                                                                                          |
| ОПК-1.2: | Применяет в своей деятельности нормативные правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности |
| ОПК-1.3: | Использует нормативные и правовые акты для обеспечения безопасности образовательного процесса и при проведении досуговых мероприятий                                                                                                             |
| ОПК-7:   | Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ                                                                                                                                  |
| ОПК-7.1: | Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативных правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося                                    |
| ОПК-7.2: | Взаимодействует со специалистами образовательной организации в рамках психолого-медико-педагогического консилиума                                                                                                                                |
| ОПК-7.3: | Взаимодействует с социальными партнерами в рамках реализации образовательных программ                                                                                                                                                            |

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### Знать:

- требования личной гигиены, гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, факторы риска нарушения здоровья и основные гигиенические методы профилактики заболеваний (соотнесено с индикатором ОПК-1.2) ;

- гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе, спортивных тренировок, занятий оздоровительной физической культуры (соотнесено с индикатором ОПК-1.1) ;

- основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, методы закаливания, основы рационального и лечебного питания (соотнесено с индикатором ОПК-1.2) ;

- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования (соотнесено с индикатором ОПК-1.3) ;

- принципы и методы гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта (соотнесено с индикатором ОПК-7.3) ;

#### Уметь:

- оценивать с гигиенических позиций условия проведения занятий физической культурой, тренировок и соревнований в целях предупреждения травматизма (соотнесено с индикатором ОПК-7.1) ;

- физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям тем или иным видом физкультурно-спортивной деятельности; (соотнесено с индикатором ОПК-7.1) ;

- проводить оздоровительным мероприятия с учетом гигиенических требований (соотнесено с индикатором ОПК-7.2) ;

- осуществлять гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта (соотнесено с индикатором ОПК-1.2) ;

- формулировать конкретные задачи гигиены физической культуры и спорта в физическом воспитании различных групп населения (соотнесено с индикатором ОПК-7.3) ;

- давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста (соотнесено с индикатором ОПК-7.1) ;

- планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма (соотнесено с индикатором ОПК-1.1) ;

- формировать здоровый стиль жизни различных групп населения на основе гигиенических знаний (соотнесено с индикатором ОПК-7.1) ;

**Владеть:**

- оценки общих гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям(соотнесено с индикатором ОПК-1.1 ) ;
- гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом;(соотнесено с индикатором ОПК-1.3 )
- организации гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке; средствами и методами формирования здорового стиля жизни с использованием гигиенических факторов с целью оздоровления обучающихся (соотнесено с индикатором ОПК-1.1 ) .

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****Раздел 1. Гигиена как отрасль медицинской науки**

| №   | Наименование темы, краткое содержание                                                             | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции                                                                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1 | Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.                                           | Лекционные занятия              | 3              | 4                | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.2 | Гигиена воздушной среды, воды, почвы                                                              | Самостоятельная работа          | 3              | 6                | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.3 | Гигиена закаливания, питания                                                                      | Самостоятельная работа          | 3              | 4                | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.4 | Гигиенические основы нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом | Практические занятия            | 3              | 4                | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.5 | Предмет и задачи гигиены                                                                          | Самостоятельная работа          | 3              | 4                | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.6 | Роль физической культуры в формировании ЗОЖ                                                       | Самостоятельная работа          | 3              | 8                | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.7 | Гигиенические требования к закаливающим процедурам                                                | Практические занятия            | 3              | 2                | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |

|      |                                                                                                                           |                        |   |    |                                                                                  |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---|----|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.8  | Гигиенические требования к питанию занимающимся физической культурой и спортом                                            | Самостоятельная работа | 3 | 25 | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.9  | Гигиенические требования обеспечения спортивной тренировки и подготовки спортсменов                                       | Самостоятельная работа | 3 | 2  | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.10 | Гигиенические основы проектирования и строительства и эксплуатации спортивных сооружений                                  | Самостоятельная работа | 3 | 4  | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.11 | Гигиена воздушной среды, воды, почвы                                                                                      | Самостоятельная работа | 3 | 4  | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.12 | Роль физической культуры в формировании ЗОЖ                                                                               | Самостоятельная работа | 3 | 4  | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.13 | Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта                                                                     | Самостоятельная работа | 3 | 4  | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.14 | Гигиенические основы нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом                         | Самостоятельная работа | 3 | 8  | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.15 | Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье человека.                                                          | Самостоятельная работа | 3 | 6  | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.16 | Сбалансированное питание. Физиологическая роль углеводов, белков, жиров, витаминов, минеральных веществ                   | Самостоятельная работа | 3 | 6  | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |
| 1.17 | Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом в разных возрастных категориях | Самостоятельная работа | 3 | 40 | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2                                             |

|      |                                       |         |   |   |                                                                                  |
|------|---------------------------------------|---------|---|---|----------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                       |         |   |   | ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3                                         |
| 1.18 | Подготовка к промежуточной аттестации | Экзамен | 3 | 9 | ОПК-7<br>ОПК-1<br>ОПК-7.1<br>ОПК-7.2<br>ОПК-7.3<br>ОПК-1.1<br>ОПК-1.2<br>ОПК-1.3 |

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

|   | Авторы,<br>составители                                      | Заглавие                                                                                                                                        | Издательство, год                                                                                       | Библиотека /<br>Количество                                                              |
|---|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Вайнбаум Я. С.,<br>Коваль В. И.,<br>Родионова Т. А.         | Гигиена физического воспитания и спорта:<br>учеб. для студентов высш. учеб. заведений                                                           | М.: Академия, 2005                                                                                      |                                                                                         |
| 2 | Коваль, Родионова Т. А.                                     | Гигиена физического воспитания и спорта:<br>учеб. для студ. высш. учеб. заведений                                                               | М.: Академия, 2010                                                                                      |                                                                                         |
| 3 | Караулова, Л. К.,<br>Расулов, М. М.,<br>Красноперова, Н. А. | Гигиена физической культуры и спортивная<br>медицина: лабораторный практикум. учебно-<br>методическое пособие                                   | Москва: Московский<br>городской<br>педагогический<br>университет, 2011                                  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/26464.html">http://www.iprbookshop.ru/26464.html</a> |
| 4 | Новикова, В. П.                                             | Гигиена детей и подростков: протоколы к<br>практическим занятиям для студентов 3 курса,<br>обучающихся по специальности 060101<br>лечебное дело | Черкесск: Северо-<br>Кавказская<br>государственная<br>гуманитарно-<br>технологическая<br>академия, 2014 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/27187.html">http://www.iprbookshop.ru/27187.html</a> |

##### 5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

##### 5.3. Перечень программного обеспечения

##### 5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

#### 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

#### 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

## КМ 03.14 Гигиена физического воспитания и спорта

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

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования представлен в п. 3. «Требования к результатам освоения дисциплины» рабочей программы дисциплины.

### 2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

#### 2.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

| ЗУН, составляющие компетенцию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Показатели оценивания                                                                                                                                                                                                                            | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Средства оценивания                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                            |
| <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;</li> <li>– гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе, спортивных тренировок, занятий оздоровительной физической культуры;</li> </ul> <p><i>Уметь-</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>оценивать с гигиенических позиций условия проведения занятий физической культурой, тренировок и соревнований в целях предупреждения травматизма;</li> </ul> <p><i>Владеть-</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>организацией гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке; средствами и методами</li> </ul> | <p>Практические задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>подготовка рефератов с использованием анализа необходимой литературы, современных информационно-коммуникационных технологий и глобальных информационных ресурсов.</li> </ul> | <p>Оценка выполнения учебных заданий на соответствие темы реферата; полнота и содержательность ответов; умение приводить примеры; умение отстаивать свою позицию; умение пользоваться дополнительной литературой при подготовке к занятиям; соответствие представленной в ответах информации материалам лекции и учебной литературы, сведениям из информационных ресурсов интернета</p> | <p>УО – В 1-5 (мод.1)<br/>УО – В 7, 23, 26- 34 (мод 2)<br/>Р (реферат)</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| формирования<br>здорового стиля жизни с<br>использованием<br>гигиенических факторов<br>с целью оздоровления<br>обучаемых.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
| ОПК–7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
| <p><u>Знать</u></p> <p>Основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, методы закаливания, основы рационального и лечебного питания ; гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;</p> <p><u>Уметь</u></p> <p>планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма ;</p> <p><u>Владеть</u></p> <p>гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом;<br/>- организации гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке;</p> | <p>полнота и содержательность ответа; умение приводить примеры; умение пользоваться дополнительной литературой при подготовке к занятиям;</p> <p>соответствие представленной в ответах информации материалам лекции и учебной литературы, сведениям из информационных ресурсов Интернет</p> | <p>Знает: общие, специфические закономерности и индивидуальные особенности психического и психофизиологического развития, особенности регуляции поведения и деятельности человека на различных возрастных ступенях.</p> <p>Умеет: различать общие и специфические закономерности психического и психофизиологического развития, организовывать поведение и деятельность на различных возрастных ступенях</p> <p>Владеет: навыками и приемами организации деятельности учащихся разного возраста, учитывают специфические закономерности психического и психофизического развития</p> | <p>УО – В 9-15 (мод.1)</p> <p>УО – В 1-6, 9-14, 21-23 (мод.2)</p> <p>Р (реферат)</p> |

УО –усный опрос; Р – реферат; П – презентация

## 2.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

50-100 баллов (зачет)

0-49 баллов (незачет).

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

### Вопросы к зачёту

по дисциплине КМ 03.14 Гигиена физического воспитания и спорта

#### ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ

##### Вариант № 1

№ 1. Истоки гигиены идут из глубины веков. Наибольших успехов гигиена достигла:

1. на Руси;
2. в Древней Греции;
3. в Европе;
4. на Востоке.

№ 2. Известные учёные - гигиенисты:

1. М.И. Виноградова;
2. Ф.Ф. Эрисман;
3. И.П. Павлов;
4. И.И. Мечников.

№ 3. Физиологическое значение воздуха. Воздух необходим человеку для:

1. движения;
2. дыхания;
3. иммунитета;
4. памяти.

№ 4. Физиологическое значение воды. Вода необходима человеку для:

1. закаливания;
2. приготовления пищи;
3. поддержания гомеостаза;
4. занятий водными видами спорта.

№ 5. Гигиеническое значение почвы. Наиболее благоприятна с гигиенической точки зрения:

1. большая воздухо - водопроницаемость почвы;
2. высокая гигроскопичность;
3. влаго-теплоемкость;
4. содержание аммиака.

№ 6. Основные гигиенические требования к строительным материалам.  
Они должны обладать:

1. низкой теплопроводностью;
2. высокой звукопроводностью;
3. хорошей гигроскопичностью;
4. недостаточной воздухопроницаемостью.

## **Практический материал**

по дисциплине КМ 03.14 Гигиена физического воспитания и спорта

## **Вопросы для устного опроса**

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Определение гигиены как науки. Цели и задачи гигиены.
4. Предмет изучения гигиены как науки. Основные методы гигиенических исследований.
5. Определение гигиены физического воспитания и спорта как науки. Основные цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта.
6. Основные гигиенические принципы физической культуры и спорта.
7. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
8. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
9. Основные гигиенические требования к питьевой воде. Нормы потребления воды.
10. Жесткость воды. Эпидемиологическое значение воды.
11. Очистка и обеззараживание воды в полевых условиях.
12. Понятие «почва». Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
13. Эпидемиологическое значение почвы.
14. Гигиенические требования к почве при планировании и строительстве спортивных сооружений.
15. Понятие «закаливание». Физиологические основы закаливания.
16. Гигиенические принципы закаливания.
17. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
18. Гигиенические нормы закаливания водой.
19. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
20. Основные гигиенические требования к пище.
21. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Основные гигиенические принципы построения рациона питания.
22. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
23. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
24. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
25. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
26. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
27. Основные функции питания при занятиях физкультурой и спортом.
28. Особенности питания спортсменов.
29. Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах.

30. Особенности питания спортсменов во время соревнований.
31. Особенности питания спортсмена перед стартом.
32. Особенности питания спортсмена на дистанции.
33. Особенности питания спортсмена в восстановительном периоде.
34. Особенности питания юных спортсменов.
35. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
36. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
37. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
38. Гигиенические требования к естественному освещению спортивных сооружений.
39. Гигиенические требования к искусственному освещению спортивных сооружений.
40. Основные гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.
41. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
42. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
43. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
44. Методы изучения и оценки двигательной активности.
45. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
46. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
47. Основные гигиенические требования к уроку физической культуры.
48. Классификация физических нагрузок при физическом воспитании школьников.
49. Гигиеническая характеристика вводной части урока.
50. Гигиеническая характеристика основной части урока.
51. Гигиеническая характеристика заключительной части урока.
52. Определение достаточности физической нагрузки школьников на уроке физической культуры.
53. Активный двигательный режим пожилых людей.
54. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
55. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
56. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
57. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
58. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
59. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
60. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
61. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
62. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
63. Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
64. Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.
65. Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент посещает учебные занятия, выполняет требования предъявляемые п. 3 к результатам освоения дисциплины Б1.В.08 Гигиена физического воспитания и спорта, проявляет активность в процессе занятий.

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не посещает учебные занятия, не выполняет требования предъявляемые п. 3 к результатам освоения дисциплины Б1.В.08 Гигиена физического воспитания и спорта

Критерии оценки должны соответствовать изложенным в рабочей программе п. 3 требованиям к результатам освоения дисциплины Б1.В.08 Гигиена физического воспитания и спорта

### Темы рефератов

по дисциплине КМ 03.14 Гигиена физического воспитания и спорта

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Вклад П.Ф. Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
3. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
4. Основные механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.
5. Роль воды в жизнедеятельности человека. Основные гигиенические требования к питьевой воде.
6. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.
7. Гигиенические нормы закаливания воздухом.
8. Гигиенические нормы закаливания водой.
9. Гигиенические нормы закаливания солнечными лучами.
10. Физиологическая роль белков и их гигиеническое значение.
11. Физиологическая роль жиров и их гигиеническое значение.
12. Физиологическая роль углеводов и их гигиеническое значение.
13. Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение.
14. Физиологическая роль минеральных веществ и их гигиеническое значение.
15. Особенности питания спортсменов.
16. Особенности питания юных спортсменов.
17. Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям.
18. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
19. Основные гигиенические требования к вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
20. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
21. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.
22. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
23. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
24. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
25. Активный двигательный режим пожилых людей.
26. Средства физической культуры в пожилом возрасте.
27. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
28. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю.
29. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
30. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
31. Гигиеническое обеспечение занятий лыжами.
32. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
33. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
34. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.

35.Основные педагогические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

36.Основные медико-биологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

37.Основные психологические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

### **Методические рекомендации по написанию, требования к оформлению рефератов**

Реферат должен иметь план, введение, два или три параграфа, заключение, список реально использованной литературы, приложения. Не допускается использование готовых текстов или разделов учебных пособий, так как они хорошо известны и поэтому не могут быть допущены к защите как самостоятельная работа студента.

Объем реферата до 20 страниц машинописного текста.

Во введении дается обоснование актуальности выбранной темы, задачи, практическая значимость. Объем введения около 1–2 страниц.

Первый параграф должен носить теоретико-методологический характер. Здесь можно дать краткий обзор соответствующей литературы по проблеме объемом 5–6 страниц.

Содержание следующих параграфов носит методический и практический характер. По тексту необходимо делать ссылки на используемую литературу.

В заключении содержатся выводы, авторское отношение к изучаемой проблеме. Примерный объем заключения 1-2 страницы. После заключения дается список использованных источников, относящихся к теме работы. В приложении находятся варианты методических рекомендаций, методик, иные материалы. Объем реферата – 12–15 машинописных страниц.

### **Критерии оценки :**

Оценка «**зачтено**» выставляется студенту:

Оценка «**зачтено**» (100-50 баллов) выставляется студенту:

- если актуальность проблемы исследования обоснована. Тема сформулирована конкретно, отражает направленность работы. Сформулированы цель и задачи работы. Содержание, как целой работы, так и ее частей связано с темой работы. В каждой части (главе) присутствует обоснование, почему эта часть рассматривается в рамках данной темы. После каждой главы автор работы делает самостоятельные выводы. Автор достаточно уверенно отвечает на поставленные вопросы. Реферат сдан с соблюдением всех сроков;

- оценка «не зачтено» (49-0 баллов) выставляется студенту, если актуальность исследования автором не обоснована. Неясны цели и задачи работы. Содержание и тема реферата плохо согласуются между собой. Большая часть работы списана из одного источника, либо заимствована из сети Интернет. Авторский текст почти отсутствует. Много нарушений правил оформления. Автор совсем не ориентируется в терминах, присутствующих в его работе. Работа сдана с большим опозданием.

Критерии оценки должны соответствовать изложенным в рабочей программе п. 3 требованиям к результатам освоения дисциплины КМ 03.14 Гигиена физического воспитания и спорта

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

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 3 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

**Промежуточная аттестация** проводится в форме зачёта.

Зачёты являются формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, а также проверки результатов различных видов практики.

Во время зачёта студенты могут пользоваться с разрешения экзаменатора учебной программой данного курса и справочной литературой.

Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.