

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе ВЛГАФК

Е.Ю. Андриянова

05.09.2025 г.

*Кафедра физиологии и спортивной медицины*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**«Гигиенические основы физической культуры и спорта»**

основной образовательной программы  
среднего профессионального образования по специальности  
49.02.01 Физическая культура  
*направленность* – преподавание физической культуры по основным  
общеобразовательным программам  
квалификация – педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Автор-разработчик:

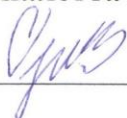
Рощина Людмила Васильевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии  
и спортивной медицины

Великие Луки 2025

**Заведующий кафедры физиологии и спортивной медицины:**  
**Гродничев Руслан Михайлович, доктор биологических наук, профессор**

 (подпись)

**Заведующая библиотекой ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»:**  
**Орлова Виалетта Викторовна**

 (подпись)

**Рецензенты:**

**Гладченко Денис Александрович, кандидат биологических наук, доцент кафедры естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»**

**Челнокова Марина Игоревна, доктор ветеринарных наук, доцент, главный врач учебной ветеринарной клиники ФГБОУ ВО Великолукская ГСХА**

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ (рецензия)**  
**на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины**  
**«Гигиенические основы физической культуры и спорта»**  
**по специальности 49.02.01 Физическая культура**  
**направленность – преподавание физической культуры по основным**  
**общеобразовательным программам**  
**ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия**  
**физической культуры и спорта»**

Содержание фонда оценочных средств рабочей программы дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» соответствует ОПОП СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, направленность – преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

Критерии оценки сформулированы для всех видов оценочных средств для объективности процедур, методов оценки и направлены на получение планируемых предметных результатов. Содержание материалов соответствует уровню обучения. Представленный перечень вопросов соответствует специфике изучаемой дисциплины, валиден, позволяет обеспечить точность контроля.

Перечень ситуационных задач, практических заданий, необходимых для демонстрации на зачёте, характеризуется интегративностью, междисциплинарностью, связью теории с практикой. Большинство заданий носят проблемно-деятельностный характер.

Фонд оценочных средств является полным и адекватным отображением требований ОПОП СПО, обеспечивает решение оценочной задачи соответствия общих и профессиональных компетенций выпускника по специальности 49.02.01 Физическая культура, направленность – преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам, этим требованиям.

На основании проведённой экспертизы можно сделать заключение, что ФОС дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» ОПОП СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, направленность – преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам, разработанный Ропиной Л.В., соответствует требованиям ФГОС и соответствующих профессиональных стандартов.

Доцент кафедры естественно-научных  
 дисциплин ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»,  
 кандидат биологических наук



Гладченко Денис Александрович

Подпись доцента кафедры естественно-научных дисциплин ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»  
 Гладченко Дениса Александровича удостоверяю

Начальник отдела кадров



И.Г. Попланова

«27» августа 2015 года

## РЕЦЕНЗИЯ

на фонд оценочных средств рабочей программы дисциплины  
 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»  
 по специальности 49.02.01 Физическая культура  
 направленность – преподавание физической культуры по основным  
 общеобразовательным программам  
 ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия  
 физической культуры и спорта»

Представленный на рецензию фонд оценочных средств по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработан в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, направленность – преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.

Фонд оценочных средств включает комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения. Материалы фонда оценочных средств позволяют в полной мере оценить степень сформированности общих и профессиональных компетенций, соответствующих знаний, умений и навыков, необходимых для демонстрации на зачёте.

Представленный фонд оценочных средств обладает выраженной предметной направленностью и надлежащим качеством оценочных средств, обеспечивающих получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями. Умения и навыки оцениваются при помощи ситуационных задач / практических заданий, которые обучающийся решает / выполняет самостоятельно на зачёте.

Таким образом, фонд оценочных средств в составе рабочей программы дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработан в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, направленность – преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам, соответствует содержанию указанной дисциплины и может быть рекомендован к использованию в учебном процессе.

Главный врач учебной ветеринарной клиники  
 ФГБОУ ВО Великолукская ГСХА,  
 доктор ветеринарных наук, доцент \_\_\_\_\_

Челнокова Мария Игоревна

«28» августа 2025 года

М.П.

ПОДПИСЬ ЗАВЕРЯЮ

«28» августа 2025г.

Начальник отдела кадров

ВГСХА

Исцова О.А.

## Оглавление

|                                                                                                                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| АННОТАЦИЯ .....                                                                                                                                                                        | 7  |
| 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....                                                                                                                                             | 7  |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ....                                                                                                                         | 10 |
| 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....                                                                                                                                         | 10 |
| Очная форма обучения .....                                                                                                                                                             | 10 |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                                                                                                         | 11 |
| Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий .....                                                                                 | 11 |
| 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....                                                                                               | 22 |
| 5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося.....                                                                                    | 22 |
| 5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы .....                                                                                                          | 32 |
| 5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося.....                                                                                                                          | 35 |
| 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ .....                                                                                                                | 38 |
| 6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины .....                                                                                                   | 38 |
| 6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности.....                                                                                                              | 38 |
| 6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности.....                                                                           | 39 |
| 6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы..... | 40 |
| 6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания .....                                                                                                | 40 |
| 6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения.....                                                                                        | 41 |
| 6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности.....                                          | 42 |
| 6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации .....                                                                                                                          | 47 |
| 6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации.....                         | 48 |
| 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                                                                   | 48 |
| 7.1. Перечень основной и дополнительной литературы .....                                                                                                                               | 48 |
| 7.1.1. Рекомендуемая литература (основная) .....                                                                                                                                       | 48 |
| 7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная) .....                                                                                                                                 | 49 |
| 7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет» .....                                                                                                            | 49 |
| 7.3. Программное обеспечение .....                                                                                                                                                     | 50 |
| 7.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....                                                                                                             | 50 |
| 7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети .....                                                                              | 50 |
| 7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК») .....                                    | 50 |
| 7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа.....                                                                        | 50 |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                                                                                 | 50 |

|                                                                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, практических и семинарских занятий по дисциплине.....                                                                    | 51 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ №1 .....                                                                                                                                                   | 54 |
| Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения ..... | 54 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ №2 .....                                                                                                                                                   | 70 |
| Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья .....                                                                                    | 70 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ №3 .....                                                                                                                                                   | 74 |
| Тексты/конспекты лекций.....                                                                                                                                          | 74 |

## АННОТАЦИЯ

### 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК-7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК-8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК-9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК-1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

ПК-1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                                                 | Наименование индикатора достижения компетенции/<br>показателя освоения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать нормы экологической безопасности;</li> <li>определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;</li> <li>организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;</li> <li>основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;</li> <li>пути обеспечения ресурсосбережения;</li> <li>принципы бережливого производства;</li> <li>основные направления изменения климатических условий региона.</li> </ul> |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности   | <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>основы здорового образа жизни;</li> <li>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>                                                  |

|                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>                                                                                                | <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;</li> <li>участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;</li> <li>строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;</li> <li>кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);</li> <li>писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы;</li> <li>основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика);</li> <li>лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности;</li> <li>особенности произношения;</li> <li>правила чтения текстов профессиональной направленности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>ПК 1.2.<br/>Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях</p> | <p><b>Навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи</li> <li>разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;</li> <li>проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи.</li> </ul> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;</li> <li>разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;</li> <li>использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи.</li> </ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;</li> <li>способы формирования правовых, культурных и</li> </ul> |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                | <p>нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры;</p> <p>средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;</p> <p>основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>ПК 1.3.</p> <p>Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия</p> | <p><b>Навыки:</b></p> <p>анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия;</p> <p>наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию;</p> <p>проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;</p> <p>проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия;</p> <p>определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности.</p> <p><b>Умения:</b></p> <p>использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;</p> <p>разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач;</p> <p>оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;</p> <p>организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.</p> <p><b>Знания:</b></p> <p>формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>технология организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>технологии разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;</p> <p>методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий;</p> <p>техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и</p> |



|                                                                                    |             |    |  |  |  |  |  |  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|--|--|--|--|--|--|----|
| <i>Письменные самостоятельные работы</i>                                           |             | 1  |  |  |  |  |  |  | 1  |
| <i>Изучение теоретического материала</i>                                           |             | 2  |  |  |  |  |  |  | 2  |
| <i>Подготовка к текущей аттестации (контрольные работы, опросы и тестирования)</i> |             | 2  |  |  |  |  |  |  | 2  |
| <i>Подготовка к промежуточной аттестации</i>                                       |             | 3  |  |  |  |  |  |  | 3  |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                                          | <b>часы</b> | 32 |  |  |  |  |  |  | 32 |

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Очная форма обучения. Распределение учебного времени по темам (разделам) и видам учебных занятий**

| № п/п    | Тема или раздел                                                                                                          | Теоретическое обучение (лекции) | Семинарские занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа обучающихся | Всего часов |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------|----------------------|------------------------------------|-------------|
| <b>1</b> | <i>Раздел 1. Введение в дисциплину. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений</i>                                 |                                 |                     |                      |                                    |             |
| 1.1      | Тема 1.1. Общая и профессиональная гигиена                                                                               | 0,5                             | -                   | -                    | 0,5                                | 1           |
| 1.2      | Тема 1.2. Гигиена окружающей среды                                                                                       | 1,5                             | -                   | -                    | 1,5                                | 3           |
| 1.3      | Тема 1.3. Гигиена спортивных сооружений                                                                                  | 2                               | -                   | 2                    | -                                  | 4           |
| <b>2</b> | <i>Раздел 2. Адаптация. Закаливание. Личная гигиена</i>                                                                  |                                 |                     |                      |                                    |             |
| 2.1      | Тема 2.1. Основы адаптации и закаливания                                                                                 | 1                               | 1                   | 2                    | 1                                  | 5           |
| 2.2      | Тема 2.2. Основы личной гигиены                                                                                          | 1                               | 1                   | 2                    | 2                                  | 6           |
| <b>3</b> | <i>Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой и спортом</i>                                        |                                 |                     |                      |                                    |             |
| 3.1      | Тема 3.1. Гигиена детей и подростков                                                                                     | 1                               | -                   | 2                    | 1                                  | 4           |
| 3.2      | Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодёжи | 1                               | -                   | -                    | -                                  | 1           |
| <b>4</b> | <i>Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания</i>                                                    |                                 |                     |                      |                                    |             |
| 4.1      | Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса                                                            | 2                               | -                   | 4                    | 2                                  | 8           |

|                        |           |          |           |          |           |
|------------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| <b>ИТОГО (в часах)</b> | <b>10</b> | <b>2</b> | <b>12</b> | <b>8</b> | <b>32</b> |
|------------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|

## Темы и их краткое содержание

### Четвёртый курс

#### Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ. ГИГИЕНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

##### Тема 1.1. ОБЩАЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА

###### *Лекция-визуализация (0,5 часа)*

**Понятие об общей и профессиональной гигиене.** Общая гигиена – определение, задачи, методы. Профессиональная гигиена – определение, задачи, методы. Профессиональная гигиена физкультурно-спортивной деятельности.

###### *Самостоятельная работа (0,5 часа)*

История развития гигиены физической культуры и спорта.

###### *Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основных общеупотребительных глаголов (бытовой и профессиональной лексики); лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности;

*умений* - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.

##### Тема 1.2. ГИГИЕНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

###### *Лекция-визуализация (1,5 часа)*

**Эколого-гигиенические свойства воздуха.** Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом.

**Эколого-гигиенические свойства гидросферы.** Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения.

**Эколого-гигиенические свойства почвы.** Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.

###### *Самостоятельная работа (1,5 часа)*

Определение атмосферного давления, температуры, влажности и движения воздуха.

Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.

Способы улучшения качества питьевой воды.

###### *Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; путей обеспечения ресурсосбережения; принципов бережливого производства; основных направлений изменения климатических условий региона; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основных общеупотребительных глаголов (бытовой и профессиональной лексики); лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности;

*умений* – соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную

деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.

### Тема 1.3. ГИГИЕНА СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

#### *Лекция-визуализация (2 часа)*

**Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий.** Спортивные сооружения, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.

**Освещение и цветовое оформление спортивных объектов.** Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.

**Гигиенические требования к зданию и помещениям школы.** Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.

#### *Практическое занятие с интерактивным взаимодействием (2 часа)*

Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.

Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.

Расчет режима проветривания помещения.

Определение освещенности с помощью люксметра.

Санитарно-гигиеническое обследование учебной аудитории, спортивного зала.

#### *Изучение темы направлено на приобретение:*

**знаний** – правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; путей обеспечения ресурсосбережения; принципов бережливого производства; основных направлений изменения климатических условий региона; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основных общеупотребительных глаголов (бытовой и профессиональной лексики); лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности; технологии разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; техники безопасности, способов и приемов предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; подходов к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; видов физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенностей их эксплуатации; требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

**умений** – соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы; разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-

оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач; оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;

*навыков* – планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию; проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия; определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности.

## Раздел 2. АДАПТАЦИЯ. ЗАКАЛИВАНИЕ. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

### Тема 2.1. ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ И ЗАКАЛИВАНИЯ

#### *Лекция-визуализация (1 час)*

**Основные понятия адаптационного процесса. Акклиматизация.** Адаптация – определение, виды, стадии. Акклиматизация как частный случай фенотипической адаптации. Адаптационные процессы и биологические ритмы.

**Гигиенические основы закаливания.** Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.

#### *Практическое занятие с интерактивным взаимодействием (2 часа)*

Расчет коэффициента здоровья. Оценка состояния соматического здоровья обучающихся.

#### *Семинарское занятие в виде заслушивания и обсуждения докладов (1 час)*

**Учёт биологических ритмов в спорте.** Гипотеза «трёх биоритмов». Определение хронотипа спортсмена для организации оптимального режима дня.

**Закаливание воздухом, водой, солнцем.** Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.

#### *Самостоятельная работа (1 час)*

Влияние биоритмов (суточных, недельных, сезонных, многолетних) на эффективность физиологических процессов и методик закаливания.

Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.

#### *Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основных направлений изменения климатических условий региона; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основных общеупотребительных глаголов (бытовой и профессиональной лексики); лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности; значения физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; способов формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры; средств физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; основных подходов, направлений и технологий работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; форм и видов физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; техники безопасности, способов и приёмов предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; подходов к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; видов физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенностей их эксплуатации; требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

*умений* – организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять

рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы; разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач; оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;

*навыков* – разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий; планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию; проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия; определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности.

## Тема 2.2. ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

### *Лекция-визуализация (1 час)*

#### **Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом.**

Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.

### *Семинарское занятие в виде заслушивания и обсуждения докладов (1 час)*

#### **Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.**

Общая характеристика вредных привычек. Курение, алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.

### *Самостоятельная работа (2 часа)*

Меры профилактики заболеваний, передающихся половым путём.

Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.

### *Практическое занятие (2 часа)*

Контрольная работа №1 по темам разделов: «Введение в дисциплину. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений», «Адаптация. Закаливание. Личная гигиена».

Решение ситуационных задач, выполнение практических заданий по изученным темам.

### *Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; основных направлений изменения климатических условий региона; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий

профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основных общеупотребительных глаголов (бытовой и профессиональной лексики); лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности; значения физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; способов формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры; средств физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; основных подходов, направлений и технологий работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; форм и видов физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; технологии организации и методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; технологии разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; методики проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий; техники безопасности, способов и приёмов предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; подходов к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; видов физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенностей их эксплуатации; требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

*умений* – соблюдать нормы экологической безопасности; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы; разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач; оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности; организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

*навыков* – разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий; планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-

оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию; проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия; определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности.

### Раздел 3. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

#### Тема 3.1. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

##### *Лекция-визуализация (1 час)*

**Основы гигиены детей и подростков.** Понятие медицинской группы. Гигиена детей и подростков как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.

**Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.** Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения и укрепления здоровья для различных возрастных периодов.

##### *Практическое занятие с интерактивным взаимодействием (2 часа)*

**Гигиеническая оценка физического развития детей и подростков.** Методы изучения физического развития. Гигиена обучающихся. Определение биологического возраста человека.

##### *Самостоятельная работа (1 час)*

Оценка физического развития комплексным методом. Тесты для определения биологического возраста человека.

##### *Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основных общеупотребительных глаголов (бытовой и профессиональной лексики); лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности; значения физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; способов формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры; средств физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; основных подходов, направлений и технологий работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; форм и видов физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; технологии организации и методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; технологии разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; методики проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий; техники безопасности, способов и приёмов предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; подходов к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; видов физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенностей их эксплуатации; требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

*умений* – соблюдать нормы экологической безопасности; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в

профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы; разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач; оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности; проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

*навыков* – разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий; планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию; проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия; определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности.

### Тема 3.2. ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЁЖИ

#### *Лекция-визуализация (1 час)*

**Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.** Формы занятий физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.

#### *Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; путей обеспечения ресурсосбережения; принципов бережливого производства; основных направлений изменения климатических условий региона; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основных общеупотребительных глаголов (бытовой и профессиональной лексики); лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности; значения физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной

среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; способов формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры; средств физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; основных подходов, направлений и технологий работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; форм и видов физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; технологии организации и методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; технологии разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; методики проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий; техники безопасности, способов и приёмов предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; подходов к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; видов физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенностей их эксплуатации; требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

*умений* – соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы; разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач; оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности; организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

*навыков* – разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий; планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию; проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия; определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности.

## Раздел 4. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПИТАНИЯ

### Тема 4.1. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

#### *Лекция-визуализация (2 часа)*

**Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена.** Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания.

#### *Практическое занятие №1 с интерактивным взаимодействием (2 часа)*

**Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях.** Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.

Определение суточного расхода энергии.

#### *Самостоятельная работа (2 часа)*

Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.

Составление дневника «Самоконтроля».

#### *Практическое занятие №2 с интерактивным взаимодействием (1 час)*

Составление меню спортсмена.

#### *Практическое занятие №3 (1 час)*

Контрольная работа №2 по темам разделов: «Гигиенические основы при занятиях физической культурой и спортом», «Гигиенические основы спортивной тренировки и питания».

Решение ситуационных задач, выполнение практических заданий по изученным темам.

#### *Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* – правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; путей обеспечения ресурсосбережения; принципов бережливого производства; основных направлений изменения климатических условий региона; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения; правил построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основных общеупотребительных глаголов (бытовой и профессиональной лексики); лексического минимума, относящегося к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенностей произношения; правил чтения текстов профессиональной направленности; значения физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; способов формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры; средств физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; основных подходов, направлений и технологий работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; форм и видов физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; технологии организации и методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; технологии разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; методики проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий; техники безопасности, способов и приёмов предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; подходов к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; видов физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенностей их эксплуатации; требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

*умений* – соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности, осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы; разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач; оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности; организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

*навыков* – разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий; планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию; проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия; определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 5.1. Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы обучающегося

| № п/п | Тема/раздел                                                                       | Виды и содержание самостоятельной работы | Трудоемкость, часов |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------|
| 1     | <b>Раздел 1. Введение в дисциплину.<br/>Гигиена окружающей среды и спортивных</b> |                                          |                     |

|  |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  | <p><b>сооружений</b></p> <p><b>Тема 1.1. Общая и профессиональная гигиена</b></p> | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i><br/>История развития гигиены физической культуры и спорта.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего образования / С.А. Полиевский. – Москва: Академия, 2014. – 272 с.</li> <li>Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник / С.А. Полиевский. – Москва: Академия, 2014. – 272 с. – URL: <a href="https://uor-kaliningrad.ru/attachments/article/510/ГИГИЕНИЧЕСКИЕ%20ОСНОВЫ%20ФИЗКУЛЬТУРНО-%20СПОРТИВНОЙ%20ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.pdf">https://uor-kaliningrad.ru/attachments/article/510/ГИГИЕНИЧЕСКИЕ%20ОСНОВЫ%20ФИЗКУЛЬТУРНО-%20СПОРТИВНОЙ%20ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.pdf</a> (дата обращения: 29.08.2025).</li> <li>Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник по направлению "Физическая культура" / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. – Москва: Советский спорт, 2015. – 512 с.</li> </ol> | 0,5 |
|  | <p><b>Тема 1.2. Гигиена окружающей среды</b></p>                                  | <p><i>Составление конспекта по вопросам:</i><br/>Определение атмосферного давления, температуры, влажности и движения воздуха.</p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i><br/>Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.<br/>Способы улучшения качества питьевой воды.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего образования / С.А. Полиевский. – Москва: Академия, 2014. – 272 с.</li> <li>Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник / С.А. Полиевский. – Москва: Академия, 2014. – 272 с. – URL: <a href="https://uor-kaliningrad.ru/attachments/article/510/ГИГИЕНИЧЕСКИЕ%20ОСНОВЫ%20ФИЗКУЛЬТУРНО-%20СПОРТИВНОЙ%20ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.pdf">https://uor-kaliningrad.ru/attachments/article/510/ГИГИЕНИЧЕСКИЕ%20ОСНОВЫ%20ФИЗКУЛЬТУРНО-%20СПОРТИВНОЙ%20ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.pdf</a></li> </ol>                                                         | 1,5 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>(дата обращения: 29.08.2025).</p> <p>2. Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник по направлению "Физическая культура" / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. – Москва: Советский спорт, 2015. – 512 с.</p> <p>3. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Гигиена факторов окружающей среды. Микроклимат помещений: учебное пособие / Н.А. Задорожная, В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 117 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: +локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>4. Черных, А.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум / А.В. Черных, С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2017. – 131 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>4а. Черных, А.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум / А.В. Черных, С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2017. – 131 с. – URL:<a href="https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/chernyh_a.v.sedochenko_s.v.gigienicheskie_osnovy_fizkulturno-sportivnoy_deyatelnosti.docx">https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/chernyh_a.v.sedochenko_s.v.gigienicheskie_osnovy_fizkulturno-sportivnoy_deyatelnosti.docx</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p> <p>5. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Физкультурно-спортивные сооружения: учебное пособие / В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2022. – 109 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>6. Меркушев, И.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиенические требования к водоснабжению спортивных сооружений и питьевому режиму спортсменов: учебное пособие / И.А. Меркушев, Н.А. Задорожная, Н.В. Дубкова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2024. – 164 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по</p> |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|   |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|---|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   |                                                                     | <p>договору.</p> <p>7. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург: Спецлит, 2013. - URL: <a href="https://jasulib.org.kg/wp-content/uploads/2023/02/6.-Маргазин-В.А.-Гигиена-физической-культуры-и-спорта.-Учебник.pdf">https://jasulib.org.kg/wp-content/uploads/2023/02/6.-Маргазин-В.А.-Гигиена-физической-культуры-и-спорта.-Учебник.pdf</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p> <p>8. Гигиенические требования при занятии физическими упражнениями и спортом: учебное пособие /составитель А.И. Зиятдинова. - Казань: Казанский федеральный университет, 2015. - URL:<a href="https://kpfu.ru/staff_files/F1416823815/METO DGigiena Otechestvo34.pdf">https://kpfu.ru/staff_files/F1416823815/METO DGigiena Otechestvo34.pdf</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p>                                                                                                                      |   |
| 2 | <b>Раздел 2.<br/>Адаптация.<br/>Закаливание.<br/>Личная гигиена</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |
|   | <b>Тема 2.1. Основы адаптации и закаливания</b>                     | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i><br/>Влияние биоритмов (суточных, недельных, сезонных, многолетних) на эффективность физиологических процессов и методик закаливания.</p> <p><i>Выполнение практических заданий по изучаемой теме:</i><br/>Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.</p> <p><i>Подготовка докладов к выступлению на семинаре:</i><br/>Гипотеза «трёх биоритмов».<br/>Определение хронотипа спортсмена для организации оптимального режима дня.<br/>Разнообразие средств закаливания.<br/>Воздушные и солнечные ванны.<br/>Обтирание, обливание, купание, душ.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i><br/>1. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего образования / С.А. Полиевский. – Москва: Академия, 2014. –272 с.<br/>1а. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник / С.А. Полиевский. – Москва:</p> | 1 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>Академия, 2014. – 272 с. – URL: <a href="https://uorkaliningrad.ru/attachments/article/510/ГИГИЕНИЧЕСКИЕ%20ОСНОВЫ%20ФИЗКУЛЬТУРНО-%20СПОРТИВНОЙ%20ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.pdf">https://uorkaliningrad.ru/attachments/article/510/ГИГИЕНИЧЕСКИЕ%20ОСНОВЫ%20ФИЗКУЛЬТУРНО-%20СПОРТИВНОЙ%20ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.pdf</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p> <p>2. Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник по направлению "Физическая культура" / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. – Москва: Советский спорт, 2015. – 512 с.</p> <p>3. Черных, А.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум / А.В. Черных, С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2017. – 131 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>4а. Черных, А.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум / А.В. Черных, С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2017. – 131 с. – URL: <a href="https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/chernyh_a.v.sedochenko_s.v.gigienicheskie_osnovy_fizkulturno-sportivnoy_deyatelnosti.docx">https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/chernyh_a.v.sedochenko_s.v.gigienicheskie_osnovy_fizkulturno-sportivnoy_deyatelnosti.docx</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p> <p>4. Бучацкая, И.Н. Практикум по дисциплине: "Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов": учебно-методическое пособие / И.Н. Бучацкая, Г.Н. Рудометкина, Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2011. - 168 с.</p> <p>5. Кузнецова, И.А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом: практикум / И.А. Кузнецова, В.В. Кальсина. – 3 изд., испр. и доп. – Омск: СибГУФК, 2021. – 112 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>6. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург: Спецлит, 2013. - URL: <a href="https://jasulib.org/wp-content/uploads/2023/02/6.-Маргазин-В.А.-">https://jasulib.org/wp-content/uploads/2023/02/6.-Маргазин-В.А.-</a></p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                        | <p><a href="#">Гигиена-физической-культуры-и-спорта.- Учебник.pdf</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p> <p>7. Гигиенические требования при занятии физическими упражнениями и спортом: учебное пособие /составитель А.И. Зиятдинова. - Казань: Казанский федеральный университет, 2015. - URL: <a href="https://kpfu.ru/staff_files/F1416823815/METODGi_giena_Otechestvo34.pdf">https://kpfu.ru/staff_files/F1416823815/METODGi_giena_Otechestvo34.pdf</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |
| <b>Тема 2.2. Основы личной гигиены</b> | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i></p> <p>Меры профилактики заболеваний, передающихся половым путём.</p> <p><i>Выполнение практических заданий по изучаемой теме:</i></p> <p>Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.</p> <p><i>Подготовка докладов к выступлению на семинаре:</i></p> <p>Общая характеристика вредных привычек.<br/>Курение, алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье.<br/>Профилактика вредных привычек.</p> <p><i>Подготовка к контрольной работе №1 по темам разделов:</i> «Введение в дисциплину. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений», «Адаптация. Закаливание. Личная гигиена» (приложение 1).</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего образования / С.А. Полиевский. – Москва: Академия, 2014. –272 с.</p> <p>1а. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник / С.А. Полиевский. – Москва: Академия, 2014. – 272 с. – URL: <a href="https://uor-kaliningrad.ru/attachments/article/510/ГИГИЕНИЧЕСКИЕ%20ОСНОВЫ%20ФИЗКУЛЬТУРНО-%20СПОРТИВНОЙ%20ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.pdf">https://uor-kaliningrad.ru/attachments/article/510/ГИГИЕНИЧЕСКИЕ%20ОСНОВЫ%20ФИЗКУЛЬТУРНО-%20СПОРТИВНОЙ%20ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.pdf</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p> <p>2. Макарова, Г.А. Гигиенические основы</p> | 2 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>физкультурно-спортивной деятельности: учебник по направлению "Физическая культура" / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. – Москва: Советский спорт, 2015. – 512 с.</p> <p>3. Черных, А.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум / А.В. Черных, С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2017. – 131 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>3а. Черных, А.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум / А.В. Черных, С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2017. – 131 с. – URL: <a href="https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/chernyh_a.v.sedochenko_s.v.gigienicheskie_osnovy_fiz_kulturno-sportivnoy_deyatelnosti.docx">https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/chernyh_a.v.sedochenko_s.v.gigienicheskie_osnovy_fiz_kulturno-sportivnoy_deyatelnosti.docx</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p> <p>4. Бучацкая, И.Н. Практикум по дисциплине: "Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов": учебно-методическое. пособие / И.Н. Бучацкая, Г.Н. Рудометкина, Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2011. - 168 с.</p> <p>5. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Физкультурно-спортивные сооружения: учебное пособие / В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2022. – 109 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>6. Меркушев, И.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиенические требования к водоснабжению спортивных сооружений и питьевому режиму спортсменов: учебное пособие / И.А. Меркушев, Н.А. Задорожная, Н.В. Дубкова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2024. – 164 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>7. Гигиена физической культуры и спорта:</p> |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|   |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   |                                                                                       | <p>учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семенов, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург: Спецлит, 2013. - URL: <a href="https://jasulib.org.kg/wp-content/uploads/2023/02/6.-Маргазин-В.А.-Гигиена-физической-культуры-и-спорта.-Учебник.pdf">https://jasulib.org.kg/wp-content/uploads/2023/02/6.-Маргазин-В.А.-Гигиена-физической-культуры-и-спорта.-Учебник.pdf</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p> <p>8. Гигиенические требования при занятии физическими упражнениями и спортом: учебное пособие /составитель А.И. Зиятдинова. - Казань: Казанский федеральный университет, 2015. - URL: <a href="https://kpfu.ru/staff_files/F1416823815/METODGigienaOtechestvo34.pdf">https://kpfu.ru/staff_files/F1416823815/METODGigienaOtechestvo34.pdf</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p>                                                                                                                                                                                    |   |
| 3 | <b>Раздел 3.<br/>Гигиенические основы при занятиях физической культурой и спортом</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |
|   | <b>Тема 3.1. Гигиена детей и подростков</b>                                           | <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения:</i><br/>Оценка физического развития комплексным методом.<br/>Тесты для определения биологического возраста человека.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i><br/>1. Черных, А.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум / А.В. Черных, С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2017. – 131 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.<br/>1а. Черных, А.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум / А.В. Черных, С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2017. – 131 с. – URL: <a href="https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/chernyh_a.v.sedochenko_s.v.gigienicheskie_osnovy_fiz_kulturno-sportivnoy_deyatelnosti.docx">https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/chernyh_a.v.sedochenko_s.v.gigienicheskie_osnovy_fiz_kulturno-sportivnoy_deyatelnosti.docx</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p> | 1 |
| 4 | <b>Раздел 4.<br/>Гигиенические основы спортивной</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |

|  |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>тренировки и питания</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|  | <b>Тема 4.1.</b><br><b>Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса</b> | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 80%;"> <p><i>Выполнение практических заданий по изучаемой теме:</i></p> <p>Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.</p> <p>Составление дневника «Самоконтроля».</p> <p><i>Подготовка к контрольной работе №2 по темам разделов: «Гигиенические основы при занятиях физической культурой и спортом», «Гигиенические основы спортивной тренировки и питания» (приложение 1).</i></p> <p><i>Подготовка к промежуточной аттестации</i></p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего образования / С.А. Полиевский. – Москва: Академия, 2014. –272 с.</li> <li>1а. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник / С.А. Полиевский. – Москва: Академия, 2014. – 272 с. – URL: <a href="https://uor-kaliningrad.ru/attachments/article/510/ГИГИЕНИЧЕСКИЕ%20ОСНОВЫ%20ФИЗКУЛЬТУРНО-%20СПОРТИВНОЙ%20ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.pdf">https://uor-kaliningrad.ru/attachments/article/510/ГИГИЕНИЧЕСКИЕ%20ОСНОВЫ%20ФИЗКУЛЬТУРНО-%20СПОРТИВНОЙ%20ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.pdf</a> (дата обращения: 29.08.2025).</li> <li>2. Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник по направлению "Физическая культура" / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. – Москва: Советский спорт, 2015. – 512 с.</li> <li>3. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Гигиена факторов окружающей среды. Микроклимат помещений: учебное пособие / Н.А. Задорожная, В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2023. – 117 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: +локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</li> <li>4. Черных, А.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум / А.В. Черных, С.В. Седоченко. –</li> </ol> </div> <div style="width: 15%; text-align: center; vertical-align: top;">2</div> </div> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2017. – 131 с.<br/>// Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>4а. Черных, А.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум / А.В. Черных, С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2017. – 131 с. – URL: <a href="https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/chernyh_a.v.sedochenko_s.v.gigienicheskie_osnovy_fizkulturno-sportivnoy_deyatelnosti.docx">https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/chernyh_a.v.sedochenko_s.v.gigienicheskie_osnovy_fizkulturno-sportivnoy_deyatelnosti.docx</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p> <p>5. Бучацкая, И.Н. Практикум по дисциплине: "Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов": учебно-методическое пособие / И.Н. Бучацкая, Г.Н. Рудометкина, Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2011. - 168 с.</p> <p>6. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Физкультурно-спортивные сооружения: учебное пособие / В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2022. – 109 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>7. Кузнецова, И.А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом: практикум / И.А. Кузнецова, В.В. Кальсина. – 3 изд., испр. и доп. – Омск: СибГУФК, 2021. – 112 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>8. Меркушев, И.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиенические требования к водоснабжению спортивных сооружений и питьевому режиму спортсменов: учебное пособие / И.А. Меркушев, Н.А. Задорожная, Н.В. Дубкова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2024. – 164 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.</p> <p>9. Гигиена физической культуры и спорта:</p> |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург: Спецлит, 2013. - URL: <a href="https://jasulib.org.kg/wp-content/uploads/2023/02/6.-Маргазин-В.А.-Гигиена-физической-культуры-и-спорта.-Учебник.pdf">https://jasulib.org.kg/wp-content/uploads/2023/02/6.-Маргазин-В.А.-Гигиена-физической-культуры-и-спорта.-Учебник.pdf</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p> <p>10. Гигиенические требования при занятии физическими упражнениями и спортом: учебное пособие /составитель А.И. Зиятдинова. - Казань: Казанский федеральный университет, 2015. - URL: <a href="https://kpfu.ru/staff_files/F1416823815/METODGigienaOtechestvo34.pdf">https://kpfu.ru/staff_files/F1416823815/METODGigienaOtechestvo34.pdf</a> (дата обращения: 29.08.2025).</p> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 5.2. Методические рекомендации к различным видам самостоятельной работы

Самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня. Самостоятельная работа проводится с целью систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний; формирования умений использовать специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развития исследовательских умений.

### Методические рекомендации для самостоятельного изучения вопросов по теме

В связи с тем, что значительное время при освоении учебной дисциплины отводится на самостоятельную работу, обучающемуся в процессе подготовки к практическим/семинарским занятиям, а также при самостоятельном изучении первоисточников и специальной аналитической литературы предлагается подумать над контрольными вопросами, изучение которых позволит расширить знания лекционного курса, сформировать опыт собственной поисковой, творческой, научно-исследовательской деятельности.

### Методические рекомендации по составлению конспекта по вопросам

Прочитайте вопросы и уясните их суть, то есть что необходимо законспектировать.

Найдите в рекомендованном тексте/материале ответы. Сосредоточьте внимание только на ключевых идеях, фактах, определениях.

Перескажите главные мысли своими словами.

Не следует переписывать материал, его необходимо переработать, применяя правило «своих слов». Оформите, включив в конспект основные понятия, определения, термины, ключевые характеристики процесса, явления, даты, имена, формулы. Рекомендуются использовать перечни, сокращения, символы, схемы, зарисовки, примеры.

Перечитайте конспект, ответьте на вопрос: «Всё ли логично, ясно?». При необходимости внесите корректировки.

Помните, что конспект – это не копия материала учебника (учебного пособия), а переработанная и сжатая информация (суть), оформленная для быстрого понимания и запоминания.

### **Методические рекомендации по самостоятельному выполнению практических заданий**

При самостоятельном выполнении практических заданий следует руководствоваться следующими общими рекомендациями:

- необходимо ознакомиться с целью, ходом работы, внимательно прочитать задание, повторить лекционный материал по соответствующей теме, изучить рекомендуемую литературу, в т.ч. дополнительную;
- определить, какую информацию необходимо использовать для выполнения задания;
- проанализировать собранную информацию, дать аргументированные ответы, составить требуемые планы, дневники, сделать выводы и т.л.

### **Методические рекомендации к подготовке материала и презентации доклада**

*Доклад – вид самостоятельной работы, сообщение по заданной теме с целью ознакомления с содержанием дополнительной литературы по определённым вопросам, систематизации изученного материала, развития навыков самостоятельной работы с научной литературой и познавательного интереса к научному познанию, приучения критически мыслить.*

Доклады, по сути своей, близки к рефератам, однако их область существенно уже. Подготовка доклада позволяет обучающемуся основательно изучить конкретный вопрос, изложить материал в компактном и доступном виде, привнести в текст полемику, приобрести навыки научно-исследовательской работы, устной речи, ведения научной дискуссии. В ходе подготовки доклада могут быть подготовлены презентации, раздаточные материалы.

*Деятельность обучающегося:*

- собирает и изучает литературу по теме;
- выделяет основные понятия;
- вводит в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения;
- оформляет доклад письменно (объём доклада: 4-6 листов формата А4, включая титульный лист и содержание; указание использованной литературы обязательно);
- сдаёт на контроль преподавателю и озвучивает в установленный срок.

К докладу по укрупнённой теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

*Инструкция докладчикам и содокладчикам*

Докладчики и содокладчики определяют содержание, стиль данного вида работы; должны уметь:

- сообщать новую информацию;
- использовать при необходимости технические средства;
- знать и хорошо ориентироваться по теме всего доклада;
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы;
- выдерживать установленный регламент: основной докладчик – 7-10 мин.; содокладчик – 3-5 мин.

Построение доклада традиционно включает три части: вступление, основную часть и заключение.

Вступление способно обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- живую интересную форму изложения;
- акцентирование актуальности/оригинальности подхода.

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическую структуру теоретического блока рекомендуется сопровождать иллюстрациями разработанной презентации.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы в результате анализа изученного материала, выделения наиболее значимых для раскрытия темы доклада фактов, мнений разных ученых и требования нормативных документов.

В качестве тем для докладов преподавателем предлагается обычно тот материал учебного курса, который не освещается в лекциях, а выносится на самостоятельное изучение обучающимся. Поэтому доклады выступающих на семинарских занятиях, с одной стороны, позволяют дополнить лекционный материал, а с другой – дают преподавателю возможность оценить умения обучающихся самостоятельно работать с учебным и научным материалом.

### **Методические рекомендации для подготовки к контрольной работе**

Варианты контрольных работ представлены в приложении 1. Ознакомление с темами контрольных работ, их количеством, условиями ответов на вопросы, задания контрольных работ, самими вопросами и вариантами ответов на них позволяет создать относительно полное впечатление об особенностях их проведения. При подготовке к контрольной работе по определённой теме рекомендуется повторно проанализировать лекционный материал по теме, повторить особенности методики изучения вопроса, освоенной на практическом/семинарском занятии, и ознакомиться с содержанием рекомендованных разделов учебных пособий.

### **Методические рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации (зачёту)**

Обучающиеся сдают зачёт в конце теоретического обучения. К зачёту по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта» допускаются обучающиеся, выполнившие в полном объёме задания, предусмотренные в рабочей программе. В случае пропуска каких-либо видов учебных занятий по уважительным или неуважительным причинам обучающийся самостоятельно выполняет и сдаёт на проверку в письменном виде общие или индивидуальные задания, определяемые преподавателем. Обучающимся рекомендуется:

- внимательно прочитать вопросы/ситуационные задачи/практические задания к промежуточной аттестации (зачёту);
- составить, при необходимости, план-конспект ответа на каждый теоретический вопрос, решить все ситуационные задачи, законспектировать выполнение практических заданий для лучшего усвоения и повторения материала;
- изучив несколько вопросов, обсудить их с однокурсниками (при необходимости);

- ответы и варианты решения заданий должны быть правильными, аргументированными, чётко изложенными;
- критерии оценивания ответа обучающегося на зачёте представлены в п. 6.6. «Методические материалы, определяющие процедуры оценивания предметных результатов при проведении промежуточной аттестации».

### 5.3. Критерии оценки самостоятельной работы обучающегося

#### Критерии оценки самостоятельного изучения материала

Результаты самостоятельного изучения материала обсуждаются на практических/лабораторных/семинарских занятиях, оценивание производится по следующим критериям:

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| оценка «отлично»             | По самостоятельно изученным вопросам отвечает полно и правильно; может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала |
| оценка «хорошо»              | Дает правильные ответы, допускает неточности или недочеты, может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры; правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала       |
| оценка «удовлетворительно»   | Отвечает, но допускает ошибки, излагает материал недостаточно логично и последовательно; затрудняется при ответах на вопросы преподавателя; с трудом приводит отдельные примеры из практики                                                                    |
| оценка «неудовлетворительно» | Не отвечает или отвечает неправильно, только иногда дает правильные ответы; не приводит примеров из практики                                                                                                                                                   |

#### Критерии оценивания конспекта по предложенным вопросам

Критерии оценивания: 1) полнота и точность; 2) структура и логика; 3) грамотность и стиль; 4) оформление

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| оценка «отлично» | <p>Полностью и глубоко раскрыты все предложенные вопросы. Ключевые понятия, факты, причинно-следственные связи и выводы отражены точно и лаконично. Приведены необходимые примеры, отсутствует лишняя информация.</p> <p>Конспект имеет четкую и логичную структуру. Каждый вопрос раскрыт системно, с выделением основных тезисов, аргументов и примеров. Используются логические связки, подзаголовки, списки для улучшения восприятия.</p> <p>Текст абсолютно грамотен, без орфографических, пунктуационных и грамматических ошибок. Стиль выдержан в научном или официально-деловом ключе, формулировки ясные и точные.</p> <p>Конспект оформлен аккуратно и наглядно. Используются абзацы, подзаголовки, выделения (жирный шрифт, подчеркивание), маркированные и нумерованные списки, что облегчает понимание и запоминание материала.</p> |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| оценка «хорошо»              | <p>Раскрыты все основные вопросы, но могут отсутствовать некоторые второстепенные детали или примеры. Ключевая информация по всем пунктам присутствует, без фактических ошибок.</p> <p>Информация изложена последовательно, структура в основном логична. Возможны небольшие нарушения в группировке материала или незначительные повторы.</p> <p>Допущены 1-2 негрубые ошибки. Стил в основном выдержан, формулировки понятны, но могут быть менее точными, чем на «отлично».</p> <p>Присутствует базовое структурирование (абзацы, списки), но может не хватать визуальных выделений для лучшей наглядности.</p> |
| оценка «удовлетворительно»   | <p>Раскрыты не все вопросы или их раскрытие носит поверхностный характер. Имеются существенные пропуски ключевых фактов и понятий. Могут присутствовать общие фразы без конкретики.</p> <p>Логика изложения нарушена, структура слабо прослеживается. Информация может быть изложена хаотично, связь между идеями неочевидна. Трудно проследить ход мысли.</p> <p>Допущены 3-5 грамматических, речевых или стилистических ошибок. Формулировки могут быть нечеткими, встречаются разговорные или неуместные выражения.</p> <p>Текст плохо структурирован, отсутствуют абзацы и списки.</p>                         |
| оценка «неудовлетворительно» | <p>Большинство вопросов не раскрыто или раскрыто неверно. Содержатся грубые фактические ошибки. Конспект не отражает сути рассматриваемых проблем.</p> <p>Структура полностью отсутствует. Текст представляет собой бессвязный набор фраз, логика изложения не прослеживается.</p> <p>Допущено большое количество ошибок (более 5), затрудняющих понимание текста. Стил не определен и не выдержан.</p> <p>Оформление отсутствует или крайне неаккуратно.</p>                                                                                                                                                      |

### Критерии оценивания выполнения практических заданий

Результаты самостоятельного выполнения практических заданий обсуждаются на практических занятиях, оценивание происходит по следующим критериям:

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| оценка «отлично» | Обучающийся обладает системными теоретическими знаниями, без ошибок самостоятельно демонстрирует выполнение практических умений. При выполнении задания в полном объеме присутствуют аргументация, единство, логика изложения материала.                                                                                       |
| оценка «хорошо»  | Обучающийся обладает теоретическими знаниями, самостоятельно демонстрирует выполнение практических умений, допуская некоторые неточности (малосущественные ошибки), которые самостоятельно обнаруживает и быстро исправляет. При выполнении задания в достаточном объеме присутствуют аргументация, единство, логика изложения |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | материала.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| оценка<br>«удовлетворительно»   | Обучающийся обладает элементарными теоретическими знаниями, демонстрирует выполнение практических умений, допуская некоторые ошибки, которые может исправить при коррекции их преподавателем. При выполнении задания в базовом объёме присутствуют аргументация, единство, логика изложения материала. |
| оценка<br>«неудовлетворительно» | Обучающийся не обладает достаточным уровнем теоретических знаний и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки. При выполнении задания отсутствуют аргументация, единство, логика изложения материала.                                 |

### Критерии оценки материала и презентации доклада

- соответствие содержания теме;
- правильная структурированность информации;
- наличие логической связи изложенной информации;
- эстетичность оформления, его соответствие требованиям;
- работа представлена в срок.

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| оценка «отлично»                | Представляемый доклад полностью соответствует теме; имеет место правильное структурирование информации; изложенная информация логически связана; объём и оформление доклада полностью соответствуют требованиям; подготовлена презентация и/или раздаточные материалы, которые успешно дополняют выступление; работа представлена в срок                                           |
| оценка «хорошо»                 | Представляемый доклад соответствует теме; имеет место правильное структурирование информации, но с некоторыми замечаниями; прослеживается логическая связь изложенной информации; объём и оформление доклада соответствуют основным требованиям; подготовлена презентация и/или раздаточные материалы, их содержание в целом соответствует выступлению; работа представлена в срок |
| оценка<br>«удовлетворительно»   | Представляемый доклад в основном соответствует теме; имеются ошибки в структурировании информации; не всегда прослеживается логическая связь изложенной информации; есть существенные замечания по оформлению доклада; подготовлена презентация или раздаточные материалы, их содержание недостаточно раскрывает тему выступления; работа представлена с опозданием                |
| оценка<br>«неудовлетворительно» | Представляемый доклад слабо соответствует заявленной теме; имеются явные ошибки в структурировании информации; нарушена логическая связь изложенной в докладе информации; оформление доклада не соответствует требованиям; демонстрационный материал отсутствует; работа представлена с опозданием                                                                                 |

### Критерии оценки подготовки к контрольной работе по темам

При оценке результатов достижения компетенций посредством контрольной работы в виде тестовых заданий, позволяющих измерить уровень знаний и умений обучающихся, применяется коэффициент освоения.

Коэффициент освоения (К) определяется по формуле:

$K = A : P$ , где: К – коэффициент освоения, А – число правильных ответов,

Р – общее число вопросов в тестовом задании. Критерии оценки:

|                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| оценка<br>«отлично»             | $K = 0,9 - 1$     |
| оценка<br>«хорошо»              | $K = 0,76 - 0,89$ |
| оценка<br>«удовлетворительно»   | $K = 0,61 - 0,75$ |
| оценка<br>«неудовлетворительно» | $K = < 0,6$       |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 6.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица раздела 1 «РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенными с основной профессиональной образовательной программой профессиональными стандартами - в ней определены трудовые функции профессиональных стандартов, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующих компетенций в рамках учебной дисциплины.

### 6.2. Индикаторы достижения компетенций по уровню их сформированности

| Индикаторы достижения                      | Критерий оценивания | Шкала оценивания    | Уровень сформированной компетенции |
|--------------------------------------------|---------------------|---------------------|------------------------------------|
| Знает<br>(соответствует таблице раздела 1) | Знает               | отлично             | высокий                            |
|                                            |                     | хорошо              | повышенный                         |
|                                            |                     | удовлетворительно   | пороговый                          |
|                                            | Не знает            | неудовлетворительно | недостаточный                      |
| Умеет<br>(соответствует таблице раздела 1) | Умеет               | отлично             | высокий                            |
|                                            |                     | хорошо              | повышенный                         |
|                                            |                     | удовлетворительно   | пороговый                          |
|                                            | Не умеет            | неудовлетворительно | недостаточный                      |
| Имеет опыт или навык/владеет               | Имеет опыт/владеет  | отлично             | высокий                            |

| Индикаторы достижения                                    | Критерий оценивания | Шкала оценивания    | Уровень сформированной компетенции |
|----------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------------------------------------|
| (при наличии)<br>(соответствует<br>таблице раздела<br>1) |                     | хорошо              | повышенный                         |
|                                                          |                     | удовлетворительно   | пороговый                          |
|                                                          | Не владеет          | неудовлетворительно | недостаточный                      |

### 6.3. Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

| Индикаторы достижения                         | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                                                                     | Уровень сформированной компетенции |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Знает<br>(соответствует<br>таблице раздела 1) | Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний                                                                                                     | высокий                            |
|                                               | Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки                                                                                     | повышенный                         |
|                                               | Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы | пороговый                          |
|                                               | Показывает недостаточные знания, не способен аргументировано и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом                                                                    | недостаточный                      |
| Умеет<br>(соответствует<br>таблице раздела 1) | Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы                                                                                                     | высокий                            |
|                                               | Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем                                                                                         | повышенный                         |
|                                               | При решении конкретных практических задач возникают затруднения                                                                                                                                                                                                         | пороговый                          |
|                                               | Не может решить практические задачи                                                                                                                                                                                                                                     | недостаточный                      |

| <b>Индикаторы достижения</b>                                                    | <b>Критерий оценивания</b>                                                                                          | <b>Уровень сформированной компетенции</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Имеет опыт или навык/владеет (при наличии)<br>(соответствует таблице раздела 1) | Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности     | высокий                                   |
|                                                                                 | Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности | повышенный                                |
|                                                                                 | Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности                                          | пороговый                                 |
|                                                                                 | Отсутствие навыков или неспособность их продемонстрировать                                                          | недостаточный                             |

#### **6.4. Методические материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения образовательной программы**

##### **6.4.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания**

1. Общая гигиена: определение, основные задачи и методы.
2. Цель и специфика профессиональной гигиены физкультурно-спортивной деятельности.
3. Основные этапы и ключевые фигуры в истории развития гигиены физической культуры и спорта.
4. Основные физические свойства воздуха и их гигиеническое значение для занятий физической культурой и спортом.
5. Гигиеническая характеристика основных источников водоснабжения.
6. Основные эколого-гигиенические свойства почвы. Гигиенические требования к выбору почвы для строительства спортивных сооружений.
7. Виды химического и пылевого загрязнения воздуха и их возможное влияние на здоровье спортсменов.
8. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям (выбор участка, планировка, основные и вспомогательные помещения).
9. Гигиеническое значение вентиляции и отопления в спортивных сооружениях. Основные требования к ним.
10. Санитарно-гигиенические требования к закрытому плавательному бассейну (качество воды, микроклимат, уборка).
11. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению спортивных залов.
12. Роль и принципы цветового оформления интерьеров спортивных сооружений.
13. Основные виды спортивных сооружений в общеобразовательной школе и гигиенические требования к их воздушно-тепловому режиму.
14. Адаптации: определение, виды, стадии. Отличие акклиматизации от общей адаптации.
15. Физиологические основы закаливания. Суть физической и химической терморегуляции.
16. Проведение закаливающих процедур: общие правила, характеристика.
17. Хронотипы человека и оптимальный режим дня.
18. Личная гигиена: определение, её основные составляющие для лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

19. Основные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
20. Физиолого-гигиенические механизмы вредного воздействия курения на организм спортсмена.
21. Основные меры первичной профилактики вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики) в спортивной среде.
22. Гигиена сна как важная часть режима дня спортсмена.
23. Факторы, формирующие здоровье детей и подростков, и их характеристика.
24. Понятие медицинской группы. Группы здоровья детей и подростков.
25. Гигиенические требования, предъявляемые к организации физического воспитания для различных медицинских групп.
26. Основные методы гигиенической оценки физического развития детей и подростков. Понятие о биологическом возрасте.
27. Главные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу на уроках физической культуры (структура урока, плотность, дозировка нагрузки).
28. Основные гигиенические требования к организации учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов.
29. Специфические гигиенические требования при построении тренировочного процесса для женщин-спортсменок.
30. Обязанности педагога (тренера) по профилактике травматизма на физкультурно-спортивных занятиях.
31. Ключевые меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.
32. Общая характеристика рационального питания. Способы определения суточного расхода энергии.
33. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.

#### **6.4.2. Перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачёт), оценивающих знания и умения**

1. Сравнение задач и методов общей и профессиональной гигиены.
2. Определение атмосферного давления и температуры воздуха.
3. Определение влажности и движения воздуха.
4. Влияние температуры и влажности воздуха на планирование и проведение занятий физической культурой на открытом воздухе.
5. Обоснование гигиенических требований к источникам водоснабжения спортивных сооружений. Способы улучшения качества питьевой воды.
6. Механизмы самоочищения почвы и их значение при эксплуатации стадионов.
7. Обоснование гигиенических требований к основным и вспомогательным помещениям крытого спортивного комплекса.
8. Расчёт режима проветривания помещения.
9. Приточно-вытяжная вентиляция и необходимость её устройства в тренажерном зале.
10. Принцип работы люксметра и порядок определения уровня освещенности в спортивном зале.
11. Оценка уровня и качества искусственного освещения.
12. Оценка уровня и качества естественного освещения.
13. Порядок и основные пункты плана санитарно-гигиенического обследования спортивного зала.
14. Обоснование гигиенических требований к искусственному освещению плавательного бассейна.
15. Расчет коэффициента здоровья.
16. Оценка состояния соматического здоровья обучающихся..
17. Методика проведения закаливания воздухом и солнцем.

18. Методика проведения закаливания водой (обтирание, обливание, душ).
19. Биологические ритмы и их учёт в планировании режима дня спортсмена, тренировочного процесса.
20. Определение и учёт хронотипа в спортивной практике.
21. Обоснование требований к гигиеническим свойствам материалов, из которых изготавливается спортивная одежда для занятий в зале.
22. Социальные и медицинские последствия наркомании и токсикомании для молодёжи.
23. Критерии распределения детей и подростков по медицинским группам для занятий физической культурой.
24. Основные факторы риска для здоровья детей младшего школьного возраста и меры их профилактики.
25. Оценка физического развития комплексным методом.
26. Гигиеническая оценка физического развития подростка с использованием центильного метода.
27. Определение биологического возраста.
28. Обоснование гигиенических требований к уроку физической культуры для различных медицинских групп.
29. Принципы и последовательность составления суточного рациона питания для спортсмена.
30. Принципы комплексного использования дополнительных гигиенических средств восстановления спортивной работоспособности.
31. Структура, основные разделы, ведение дневника самоконтроля спортсмена.

#### **6.4.3. Перечень практических заданий (кейсов, ситуационных задач, другого) на зачёте, необходимых для оценки умений и опыта деятельности**

##### **Ситуационная задача №1**

Студент, занимающийся лёгкой атлетикой, заметил, что после тренировок на стадионе, расположенном рядом с оживлённой автотрассой, у него часто болит голова и появляется кашель.

##### **Вопросы**

Какой раздел гигиены должен дать научное обоснование этой проблеме? Объясните, какие методы гигиенических исследований могут быть применены для оценки ситуации.

##### **Ситуационная задача №2**

Тренер по плаванию в новом спортивном комплексе хочет разработать оптимальный график уборки и дезинфекции душевых и раздевалок.

##### **Вопросы**

К компетенции какого направления гигиены (общей или профессиональной) относится решение этого вопроса? Сформулируйте две конкретные задачи, которые должна решить профессиональная гигиена в этой ситуации.

##### **Практическое задание №3**

Составьте перечень основных задач гигиены физической культуры и спорта.

##### **Ситуационная задача №4**

На открытой спортивной площадке запланированы соревнования по футболу. Погода: температура +30°C, влажность 85%, ветра почти нет.

##### **Вопросы**

Какие гигиенические риски возникают для спортсменов при таких погодных условиях? Какие меры должен принять организатор?

**Ситуационная задача №5**

Для строительства нового школьного стадиона рассматривают два участка: бывшую свалку твёрдых бытовых отходов (ТБО) и бывший луг.

**Вопросы**

Какой участок выберете с гигиенической точки зрения и почему? Назовите не менее трёх рисков, связанных с неправильным выбором почвы.

**Ситуационная задача №6**

В спортивном лагере у озера возникли проблемы с водоснабжением. Руководитель предлагает брать воду для питья и приготовления пищи непосредственно из озера, аргументируя это её чистотой на вид.

**Вопросы**

Прав ли руководитель? Какие опасности могут подстерегать спортсменов? Назовите не менее двух способов улучшения качества такой воды в полевых условиях.

**Ситуационная задача №7**

Зимой при проведении занятия в школьном спортивном зале учащиеся жалуются на духоту и сухость воздуха.

**Вопросы**

Какие гигиенические требования, предъявляемые к микроклимату спортивного зала, нарушены? К каким негативным последствиям для занимающихся это может привести?

**Практическое задание №8**

Составьте таблицу «Нормы температуры воздуха, при которых возможно проведение зимних спортивных мероприятий (для средней полосы европейской части России), °С».

**Практическое задание №9**

Составьте схему «Специальные методы улучшения качества питьевой воды».

**Ситуационная задача №10**

В небольшом спортивном зале для игры в волейбол повесили новые светильники. После этого игроки стали жаловаться, что им «мешает свет», они теряют из виду мяч на фоне ярких ламп.

**Вопросы**

В чём вероятная гигиеническая ошибка? Какие требования к искусственному освещению спортивных залов были нарушены?

**Ситуационная задача №11**

При обследовании школьного бассейна выявлено, что температура воды +26°C, температура воздуха +22°C, а относительная влажность 75%.

**Вопросы**

Соответствуют ли эти параметры гигиеническим нормативам для бассейнов? К каким последствиям для здоровья детей может привести отклонение от норм?

**Ситуационная задача №12**

Для строительства тренажёрного зала выбрано помещение в цокольном этаже без окон.

**Вопросы**

Можно ли это помещение переоборудовать под спортивный зал? Дайте развернутый обоснованный ответ с учётом требований к естественному освещению и вентиляции.

**Ситуационная задача №13**

В соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями проектируется система вентиляции фитнес-центра. Помещения – основной зал, раздевалки, туалеты, душевые, административные кабинеты – имеют разное назначение и, как следствие, разную степень загрязнения воздуха (влажность, запахи, CO<sub>2</sub>).

**Вопросы**

Как должно быть организовано движение воздушных потоков между этими помещениями? Определить иерархию помещений по принципу «от более чистого к более грязному». В какие помещения воздух должен подаваться в первую очередь, а из каких – удаляться в последнюю очередь?

**Ситуационная задача №14**

При расчёте необходимой площади для нового гимнастического зала на 20 занимающихся возник спор. Один специалист говорит, что нужно 200 м<sup>2</sup>, другой – что достаточно 150 м<sup>2</sup>.

**Вопросы**

Какой нормативный показатель является ключевым для расчёта площади спортивного зала? Где найти эту информацию?

**Ситуационная задача №15**

В спортивном зале школы стоит характерный запах пота и пыли. Замеры показали, что концентрация углекислого газа (CO<sub>2</sub>) к концу шестого урока значительно превышает норму.

**Вопросы**

О чём, в первую очередь, говорит повышенная концентрация CO<sub>2</sub> в воздухе спортивного зала? Назовите нормальное значение содержания CO<sub>2</sub>. К каким негативным эффектам для учащихся может привести длительное нахождение в таком помещении?

**Практическое задание №16**

Определите световой коэффициент (СК) и сравните с нормативным показателем, зная, что в спортивном зале 7 окон, площадь застеклённой поверхности каждого из них составляет 13 м<sup>2</sup>, а размеры спортивного зала – 30×18 м.

**Ситуационная задача №17**

Спортивная команда из средней полосы России приехала на учебно-тренировочные сборы в горы на высоту 2000 м. У многих спортсменов появились слабость, головная боль, нарушился сон.

**Вопросы**

О каком процессе идёт речь? Дайте рекомендации по организации тренировочного процесса в первую неделю сборов.

**Ситуационная задача №18**

Подросток решил начать закаливание и с первого дня облился ледяной водой из ведра на улице в мороз.

**Вопросы**

Правильно ли поступил подросток? Сформулируйте основные правила закаливания, которые он нарушил.

**Ситуационная задача №19**

Спортсмен-«сова» вынужден тренироваться ранним утром из-за ограниченного графика работы спортивного зала. Это приводит к снижению продуктивности тренировок, ощущению вялости и замедленному прогрессу.

**Вопросы**

Какая гигиеническая проблема здесь имеет место? Предложите возможные решения с учётом концепции биологических ритмов.

**Практическое задание №20**

Составьте комплексный план закаливающих процедур (воздух, вода) для начинающего, на летний период, с учётом основных принципов закаливания.

**Ситуационная задача №21**

Учащийся колледжа, занимающийся в тренажёрном зале 3-4 раза в неделю, после каждой тренировки меняет футболку (верхний слой) на чистую, но носит одну и ту же компрессионную (спортивную, влаговпитывающую) майку, которая непосредственно контактирует с телом. Эту майку он стирает 1 раз в неделю.

**Вопросы**

Соблюдает ли учащийся правила личной гигиены? Дайте обоснованный ответ.

**Ситуационная задача №22**

Два друга-подростка решили купить кроссовки для занятий в зале. Один выбрал модель из натуральной кожи. Другой – более модные и дешёвые кроссовки, полностью из синтетических материалов.

**Вопросы**

Чей выбор с гигиенической точки зрения более правильный и почему? Назовите не менее двух основных гигиенических требований к спортивной обуви.

**Ситуационная задача №23**

В раздевалке, после занятия в спортивной секции, один из подростков начал активно пропагандировать использование электронных сигарет как «безвредную альтернативу».

**Вопросы**

Как будущий специалист в области ФК и С, что Вы знаете о влиянии никотина (в любом виде) на физическую работоспособность и здоровье подростка? Приведите 2-3 конкретных примера последствий использования электронных сигарет.

**Практическое задание №24**

Составьте рекомендации по гигиене сна для спортсмена в период напряженных тренировок.

**Практическое задание №25**

Разработайте план профилактических мероприятий по предупреждению наркомании среди подростков в спортивной школе.

**Ситуационная задача №26**

На профилактическом осмотре у школьника 14 лет, планирующего начать занятия в спортивной секции, были выявлены функциональный шум в сердце и миопия средней степени.

**Вопросы**

В какую медицинскую группу по физической культуре определяют школьника? Какие ключевые рекомендации относительно спортивных занятий он получит?

**Ситуационная задача №27**

При оценке физического развития 15-летнего юноши были получены следующие данные: рост – 175 см (средний для возраста), вес – 80 кг (выше среднего), окружность грудной клетки – 85 см.

**Вопросы**

О чём может свидетельствовать такое соотношение показателей? Какие ещё измерения или индексы нужно применить для более точной гигиенической оценки физического развития?

**Практическое задание №28**

Разработайте план беседы и раскройте основные понятия (не менее 5) по теме «Гигиена детей и подростков».

**Ситуационная задача №29**

Учитель физкультуры проводит урок с учащимися 5-го класса, отнесёнными к подготовительной медицинской группе.

**Вопрос**

Какие гигиенические ограничения и особенности методики он должен соблюдать (относительно нагрузки, упражнений, контроля) по сравнению с основной группой?

**Практическое задание №30**

Составьте перечень гигиенических требований к уроку физической культуры в школе.

**Ситуационная задача №31**

Юная гимнастка 15 лет готовится к важным соревнованиям. Она резко увеличила тренировочные нагрузки и ограничила питание, чтобы «согнуть вес».

**Вопрос**

К каким негативным гигиеническим и физиологическим последствиям это может привести с учётом её возраста и пола? Назовите не менее трёх.

**Ситуационная задача №32**

Девушка, ведущая умеренно активный образ жизни с регулярными тренировками по волейболу, хочет рассчитать свою потребность в калориях. Её расписание включает как дни с физической нагрузкой, так и дни отдыха.

**Вопросы**

Как девушке определить свою суточную норму калорий, и как она должна варьироваться в зависимости от активности? На каких принципах должен строиться расчёт?

**Ситуационная задача №33**

При подготовке и проведении школьного туристического слета с элементами ориентирования на местности учитель географии и физкультуры должен обеспечить безопасность участников.

**Вопросы**

Какие основные меры профилактики травматизма и получения теплового удара он должен предусмотреть? Составьте краткий план из 4-5 пунктов (от подготовки маршрута до действий во время мероприятия).

**Практическое задание №34**

Составьте перечень обязанностей педагога (тренера) по профилактике травматизма во время проведения учебно-тренировочного занятия в спортивном зале.

**Практическое задание №35**

Составьте однодневное меню для спортсмена, тренирующегося в скоростно-силовом виде спорта, с учётом сбалансированности по основным нутриентам.

### 6.5. Паспорт оценочных средств промежуточной аттестации

| №<br>п/п | Тема или раздел                                                                                                          | Код<br>контролируемых<br>компетенций | Номер<br>зачётного вопроса<br>для контроля<br>знаний | Номер зачётного<br>вопроса для<br>контроля знаний<br>и умений | Номер<br>практического<br>задания для<br>контроля<br>сформированности<br>умений и опыта<br>практической<br>деятельности |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Раздел 1. Введение в дисциплину. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений                                        |                                      |                                                      |                                                               |                                                                                                                         |
|          | Тема 1.1. Общая и профессиональная гигиена                                                                               | ОК-8, ОК-9                           | 1 – 3                                                | 1                                                             | 1 – 3                                                                                                                   |
|          | Тема 1.2. Гигиена окружающей среды                                                                                       | ОК-7, ОК-9                           | 4 – 7                                                | 2 – 6                                                         | 4 – 9                                                                                                                   |
|          | Тема 1.3. Гигиена спортивных сооружений                                                                                  | ОК-7, ОК-8, ОК-9, ПК-1.3             | 8 – 13                                               | 7 – 14                                                        | 10 – 16                                                                                                                 |
| 2        | Раздел 2. Адаптация. Закаливание. Личная гигиена                                                                         |                                      |                                                      |                                                               |                                                                                                                         |
|          | Тема 2.1. Основы адаптации и закаливания                                                                                 | ОК-7, ОК-8, ОК-9, ПК-1.2, ПК-1.3     | 14 – 17                                              | 15 – 20                                                       | 17 – 20                                                                                                                 |
|          | Тема 2.2. Основы личной гигиены                                                                                          | ОК-7, ОК-8, ОК-9, ПК-1.2, ПК-1.3     | 18 – 22                                              | 21, 22                                                        | 21 – 25                                                                                                                 |
| 3        | Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой и спортом                                               |                                      |                                                      |                                                               |                                                                                                                         |
|          | Тема 3.1. Гигиена детей и подростков                                                                                     | ОК-7, ОК-8, ОК-9, ПК-1.2, ПК-1.3     | 23 – 26                                              | 23 – 27                                                       | 26 – 28                                                                                                                 |
|          | Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи | ОК-7, ОК-8, ОК-9, ПК-1.2, ПК-1.3     | 27                                                   | 28                                                            | 29, 30                                                                                                                  |
| 4        | Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания                                                           |                                      |                                                      |                                                               |                                                                                                                         |
|          | Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса                                                            | ОК-7, ОК-8, ОК-9, ПК-1.2, ПК-1.3     | 28 – 33                                              | 29 – 31                                                       | 31 - 35                                                                                                                 |

## **6.6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности при проведении промежуточной аттестации**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, подробно описаны в Положении о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта» (принято решением учёного совета ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 24 апреля 2025 года, протокол № 09, введено в действие приказом ректора ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» № 78 от 24 апреля 2025 года).

### **Критерии оценивания ответа обучающегося на зачёте**

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«зачтено»</b>    | Обучающийся обнаруживает знание большей части основного учебного материала в объёме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, возможны некоторые неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые обучающийся исправляет после пояснений, данных преподавателем; владеет навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач. Уровень сформированности компетенций - не ниже порогового |
| <b>«не зачтено»</b> | Обучающийся имеет существенные пробелы в теоретических знаниях содержания дисциплины, допускает принципиальные ошибки при выполнении заданий, не способен решать профессиональные задачи. Уровень сформированности компетенций - недостаточный                                                                                                                                                                                                                                              |

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Перечень основной и дополнительной литературы**

#### **7.1.1. Рекомендуемая литература (основная)**

1. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего образования / С.А. Полиевский. – Москва: Академия, 2014. –272 с.
2. Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник по направлению "Физическая культура" / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. – Москва: Советский спорт, 2015. – 512 с.
3. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Гигиена факторов окружающей среды. Микроклимат помещений: учебное пособие / Н.А. Задорожная, В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта,

2023. – 117 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: +локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

4. Черных, А.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум / А.В. Черных, С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2017. – 131 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
5. Бучацкая, И.Н. Практикум по дисциплине: "Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов": учебно-методическое. пособие / И.Н. Бучацкая, Г.Н. Рудометкина, Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2011. - 168 с.

### **7.1.2. Рекомендуемая литература (дополнительная)**

1. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Физкультурно-спортивные сооружения: учебное пособие / В.П. Башмаков, Н.В. Дубкова, Ф.К. Макоева [и др.]. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2022. – 109 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Кузнецова, И.А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом: практикум / И.А. Кузнецова, В.В. Кальсина. – 3 изд., испр. и доп. – Омск: СибГУФК, 2021. – 112 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Меркушев, И.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: гигиенические требования к водоснабжению спортивных сооружений и питьевому режиму спортсменов: учебное пособие / И.А. Меркушев, Н.А. Задорожная, Н.В. Дубкова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2024. – 164 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

### **7.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»**

1. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник / С.А. Полиевский. – Москва: Академия, 2014. – 272 с. – URL: <https://uor-kaliningrad.ru/attachments/article/510/ГИГИЕНИЧЕСКИЕ%20ОСНОВЫ%20ФИЗКУЛЬТУРНО-%20СПОРТИВНОЙ%20ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.pdf> (дата обращения: 29.08.2025).
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – Санкт-Петербург: Спецлит, 2013. - URL: <https://jasulib.org.kg/wp-content/uploads/2023/02/6.-Маргазин-В.А.-Гигиена-физической-культуры-и-спорта.-Учебник.pdf> (дата обращения: 29.08.2025).
3. Черных, А.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: практикум / А.В. Черных, С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2017. – 131 с. – URL: [https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/chernyh\\_a.v. sedochenko\\_s.v. gigienicheskie\\_osnovy\\_fizkulturno-sportivnoy\\_deyatelnosti.docx](https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/chernyh_a.v. sedochenko_s.v. gigienicheskie_osnovy_fizkulturno-sportivnoy_deyatelnosti.docx) (дата обращения: 29.08.2025).
4. Гигиенические требования при занятии физическими упражнениями и спортом: учебное пособие /составитель А.И. Зиятдинова. - Казань: Казанский федеральный университет, 2015. - URL: [https://kpfu.ru/staff\\_files/F1416823815/METODGigienaOtechestvo34.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F1416823815/METODGigienaOtechestvo34.pdf) (дата обращения: 29.08.2025).

### 7.3. Программное обеспечение

«Личный кабинет обучающегося» на вэб-ресурсе собственной разработки

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

#### 7.4.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в локальной сети

1. Электронная библиотека Национального государственного университета им. Лесгафта (Санкт-Петербург). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
2. Электронная библиотека Московской государственной академии физической культуры (Малаховка). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
3. Электронная библиотека Сибирского университета физической культуры (Омск). – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.
4. Электронная библиотека Воронежской государственной академии спорта. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

#### 7.4.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, доступные в сети «Интернет» (заключены договора с ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»)

1. РУКОНТ: национальный цифровой ресурс: межатраслевая электронная библиотека: сайт / Консорциум «КОНТЕКСТУМ». – Москва, 2010. – URL: <http://lib.rucont.ru/search> (дата обращения: 01.09.2025). – Режим доступа: для авторизов. пользователей.

#### 7.4.3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы сети «Интернет» свободного доступа

1. Электронная библиотека: библиотека диссертаций: сайт / Российская государственная библиотека. – Москва: РГБ, 2003. – URL: <https://search.rsl.ru/#digitalAvail=digitized&digitalAvail=accessFree&col=autoref&col=disser> (дата обращения: 26.08.2025).
2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000. – URL: <http://www.elibrary.ru> (дата обращения: 26.08.2025).
3. Научная педагогическая электронная библиотека: сайт / Научная педагогическая библиотека им К.Д. Ушинского. – Москва, 2021. – URL: <http://elib.gnpbu.ru> (дата обращения: 26.08.2025).
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт. – Москва. – URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 26.08.2025).
5. Физкультура и спорт: сайт. – URL: <https://fis1922.ru/> (дата обращения: 01.09.2025).

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Аудитория № 201 учебного корпуса № 2, пл. Юбилейная д. 4, к. 3            | 12 посадочных мест, столы ученические – 6 шт., стулья ученические – 12 шт., письменный стол – 1 шт., мягкий стул – 1 шт., стол малый – 1 шт., вешалка – 1 шт., система очистки и ароматизации воздуха «TherapyAir» - 1 шт., доска учебная пластиковая – 1 шт, осветительная лампа |

|                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                  | над доской – 1 шт.<br>Люксметр – 1 шт., сантиметровая лента – 1 шт., строительная рулетка – 1 шт.<br>Методические указания к практическим занятиям по темам (распечатки).                                                            |
| Аудитория № 104 учебного корпуса №2, пл. Юбилейная д. 4, к. 3                                                    | 36 посадочных мест, доска информационная пластиковая, экран 2400×1700, проектор мультимедийный BenQ sp 831 с дистанционным пультом, ноутбук h.p. Compad 8710p, мышь компьютерная, вешалки – 1шт.                                     |
| Аудитория № 131* учебного корпуса № 1, пл. Юбилейная д. 4                                                        | 10 посадочных мест, стульев – 13 штук, столов ученических – 10 штук, стол преподавателя, доска.<br>Персональные компьютеры Формоза – 11 штук, мониторы Samsung 710 N – 11 штук; принтер P2015d-8067-00, кондиционер, вешалка – 1 шт. |
| Электронный читальный зал* библиотеки здания общежития с пристроенным учебным корпусом, пл. Юбилейная д. 4, к. 1 | 11 посадочных мест, ученические столы – 11, ученические стулья – 11, персональные компьютеры ТОНК 1507 – 11 штук, мониторы Samsung 710N – 11 штук                                                                                    |

*\*Помещения для самостоятельной работы*

## 9. ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН лекций, практических и семинарских занятий по дисциплине

| № п/п | Темы лекций, практических и семинарских занятий в хронологическом порядке | Перечень необходимого оборудования, наглядные пособия                                         | Количество часов и вид занятия | Возможность применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при проведении учебного занятия (да/нет) |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Общая и профессиональная гигиена                                          | специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком | Лекция, 0,5 ч                  | да                                                                                                                               |
|       | Гигиена окружающей среды                                                  | специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком | Лекция, 1,5 ч                  | да                                                                                                                               |
| 2     | Гигиена спортивных сооружений                                             | специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком | Лекция, 2 ч                    | да                                                                                                                               |

|   |                                                                                                                |                                                                                                                      |                           |    |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----|
| 3 | Основы адаптации и закаливания                                                                                 | специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком                        | Лекция, 1 ч               | да |
|   | Основы личной гигиены                                                                                          | специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком                        | Лекция, 1 ч               | да |
| 4 | Гигиена детей и подростков                                                                                     | специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком                        | Лекция, 1 ч               | да |
|   | Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодёжи | специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком                        | Лекция, 1 ч               | да |
| 5 | Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса                                                            | специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком                        | Лекция, 2 ч               | да |
| 6 | Гигиена спортивных сооружений                                                                                  | люксметр, рулетка, сантиметровая лента, методические рекомендации по выполнению практической работы                  | Практическое занятие, 2 ч | да |
| 7 | Основы адаптации и закаливания                                                                                 | напольные весы, ростомер, тонометр, сантиметровая лента, методические рекомендации по выполнению практической работы | Практическое занятие, 2 ч | да |
| 8 | Основы адаптации и закаливания                                                                                 | специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком                        | Семинарское занятие, 1 ч  | да |
|   | Основы личной гигиены                                                                                          | специально оборудованная лекционная аудитория с мультимедийным проектором, экраном, ноутбуком                        | Семинарское занятие, 1 ч  | да |
| 9 | <b>Контрольная работа №1 по темам разделов: «Введение в дисциплину.</b>                                        | Контрольная работа №1 (в распечатанном                                                                               | Практическое занятие,     | да |

|    |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                           |    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----|
|    | <b>Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений», «Адаптация. Закаливание. Личная гигиена»</b>                                                                         | виде для каждого обучающегося)                                                                                                                          | 2 ч                       |    |
| 10 | Гигиена детей и подростков                                                                                                                                                 | напольные весы, ростомер, тонометр, сантиметровая лента, динамометр, спирометр, спирт, вата методические рекомендации по выполнению практической работы | Практическое занятие, 2 ч | да |
| 11 | Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса                                                                                                                        | методические рекомендации по выполнению практической работы                                                                                             | Практическое занятие, 2 ч | да |
| 12 | Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса                                                                                                                        | методические рекомендации по выполнению практической работы                                                                                             | Практическое занятие, 1 ч | да |
|    | <b>Контрольная работа №2 по темам разделов: «Гигиенические основы при занятиях физической культурой и спортом», «Гигиенические основы спортивной тренировки и питания»</b> | Контрольная работа №2 (в распечатанном виде для каждого обучающегося)                                                                                   | Практическое занятие, 1 ч | да |

**Примерные вопросы к контрольным работам в виде фонда оценочных средств для проведения диагностической работы с целью оценивания достижения результатов обучения**

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1**

по дисциплине

**«Гигиенические основы физической культуры и спорта»**

по темам разделов: **«Введение в дисциплину. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений», «Адаптация. Закаливание. Личная гигиена»**

обучающегося 3 СПО группы

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

**ВАРИАНТ 1**

**Часть А. Выберите правильный вариант ответа**

**1. Гигиена как наука изучает:**

- а) влияние окружающей среды на здоровье человека
- б) методы лечения заболеваний
- в) строение организма человека
- г) технику выполнения физических упражнений

**2. При подготовке сборной команды к Олимпийским играм специалист в области спортивной гигиены в первую очередь должен обеспечить:**

- а) внедрение экспериментальных фармакологических средств для максимального повышения выносливости
- б) разработку комплексных мер по сохранению здоровья и повышению адаптационных возможностей спортсменов в условиях смены климата
- в) организацию коммерческих турниров для дополнительного заработка федерации
- г) исключительно подбор цветовой гаммы соревновательной формы без учета свойств материалов

**3. К физическим свойствам воздуха относятся:**

- а) температура, влажность, атмосферное давление
- б) содержание кислорода и углекислого газа
- в) наличие пыли и микроорганизмов
- г) концентрация вредных веществ

**4. Оптимальная температура воздуха для занятий в спортивном зале должна составлять:**

- а) 10-12°C
- б) 14-16°C
- в) 17-19°C
- г) 22-25°C

**Часть Б. Выберите правильные варианты ответа**

**5. При проектировании олимпийского тренировочного центра какие помещения классифицируются как основные (учебно-спортивные) согласно санитарным нормам?**

- а) специализированные спортивные залы (гимнастический, игровой, боксерский)
- б) раздевалы для спортсменов и тренерские комнаты

- в) кабинет спортивного врача и массажная (медицинский блок)
- г) открытые плоскостные сооружения (футбольные поля, беговые дорожки)
- д) административные кабинеты директора и бухгалтерии
- е) кабинет физиотерапии и процедурная

**6. Естественное освещение спортивного зала обеспечивается за счет:**

- а) окон
- б) световых фонарей
- в) люминесцентных ламп
- г) светодиодных светильников
- д) стеклянных крыш
- е) отражающих поверхностей стен

**7. Основными принципами закаливания являются:**

- а) систематичность
- б) интенсивность
- в) постепенность
- г) индивидуальность
- д) универсальность
- е) комплексность

**Часть В. Установите соответствие**

**8. Установите соответствие между понятиями адаптации (А-В) и их характеристиками (1-4). Один вариант лишний.**

| <b>Понятия:</b>             | <b>Характеристики:</b>                                                                                                   |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А. Срочная адаптация        | 1. Резкое увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и легочной вентиляции сразу после начала спринтерского забега    |
| Б. Долговременная адаптация | 2. Гипертрофия миокарда и увеличение жизненной емкости легких у марафонца после 5 лет тренировок                         |
| В. Реадаптация              | 3. Восстановление нормальных физиологических показателей после возвращения спортсмена со сборов в среднегорье на равнину |
|                             | 4. Врожденные особенности телосложения (соматотип), передающиеся генетически                                             |

Ответ: А-\_\_\_, Б-\_\_\_, В-\_\_\_

**9. Установите соответствие между источниками водоснабжения (А-В) и их характеристиками (1-4). Один вариант лишний.**

| <b>Источники водоснабжения:</b> | <b>Характеристики:</b>                                   |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------|
| А. Артезианские воды            | 1. Наиболее чистые, защищены водонепроницаемыми слоями   |
| Б. Грунтовые воды               | 2. Легко загрязняются, требуют очистки и обеззараживания |
| В. Поверхностные воды           | 3. Залегают на первом водоупорном слое                   |
|                                 | 4. Содержат большое количество минеральных солей         |

Ответ: А-\_\_\_, Б-\_\_\_, В-\_\_\_

9. Установите соответствие между типами вентиляции (А-В) и их описанием (1-4).  
Один вариант лишний.

| Типы вентиляции:                | Описание:                                                                    |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| А. Естественная вентиляция      | 1. Осуществляется с помощью вентиляторов и специальных систем                |
| Б. Механическая вентиляция      | 2. Происходит через окна, форточки, фрамуги                                  |
| В. Приточно-вытяжная вентиляция | 3. Обеспечивает одновременно подачу свежего и удаление загрязненного воздуха |
|                                 | 4. Используется только в жилых помещениях                                    |

Ответ: А-\_\_\_, Б-\_\_\_, В-\_\_\_

#### **Часть Г. Установите правильную последовательность**

11. При подготовке пловцов к соревнованиям в условиях высокогорья (2000 м) происходят адаптационные изменения. Расположите стадии адаптации организма спортсмена в хронологическом порядке:

- А. Стадия устойчивой адаптации (повышение работоспособности, нормализация ЧСС в покое)
- Б. Стадия острой адаптации (первые 3-5 дней: одышка, нарушение сна, снижение результатов)
- В. Стадия истощения или срыва адаптации (при чрезмерных тренировочных нагрузках без учета гипоксии)
- Г. Переходная стадия (постепенная перестройка эритропоэза и тканевого дыхания)

Ответ: \_\_\_\_\_

12. Расположите разновидности закаливания водой в правильной, с гигиенической точки зрения, последовательности:

- А. Обливание
- Б. Растирание влажным полотенцем
- В. Обтирание
- Г. Холодный душ
- Д. Купание в открытом водоеме

Ответ: \_\_\_\_\_

#### **Часть Д. Вставьте пропущенные слова**

14. Вставьте пропущенные термины из предложенного списка.

ЗАКАЛИВАНИЕ. Закаливание - это система процедур, направленных на повышение \_1\_ организма к воздействию факторов внешней среды. Основными средствами закаливания являются воздух, \_2\_ и солнечные лучи. Эффективность закаливания зависит от соблюдения принципов \_3\_ и индивидуальности.

Перечень терминов: устойчивости, иммунитета, вода, температура, систематичности, интенсивности

Ответ: 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

**15. Вставьте пропущенные термины из предложенного списка.**

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА. К основным требованиям личной гигиены относятся уход за \_1\_, рациональный режим дня, гигиена \_2\_ и обуви. Спортивная одежда должна обладать хорошими \_3\_ свойствами, обеспечивать испарение влаги и сохранение тепла.

Перечень терминов: телом, одежды, гигиеническими, эстетическими, волосами, жилища

Ответ: 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

**Часть Е. Задания на определения****16. Прочитайте определение и запишите термин.**

Наука о влиянии условий жизни и труда на здоровье человека и о мерах профилактики заболеваний – это \_\_\_\_\_.

**17. По описанию определите процесс.**

Процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды, происходящий на различных уровнях (от клеточного до организменного), называется \_\_\_\_\_.

**18. Дайте определение понятию.**

Микроклимат спортивного зала – это

---



---



---



---

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1**

по дисциплине

**«Гигиенические основы физической культуры и спорта»**по темам разделов: **«Введение в дисциплину. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений», «Адаптация. Закаливание. Личная гигиена»**

обучающегося 3 СПО группы

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

**ВАРИАНТ 2****Часть А. Выберите правильный вариант ответа****1. Методом гигиены является:**

- а) хирургическое вмешательство
- б) санитарное обследование
- в) лабораторная диагностика заболеваний
- г) психологическое тестирование

**2. Наибольшую угрозу для здоровья спортсменов при занятиях на открытом воздухе представляет:**

- а) слабый ветер
- б) высокая влажность в сочетании с низкой температурой
- в) умеренная облачность
- г) атмосферное давление 760 мм рт. ст.

**3. Минимальное значение коэффициента естественной освещенности (КЕО) в спортивном зале, при одностороннем освещении, в наиболее удалённом от окна месте должно быть не менее:**

- а) 0,5%      б) 1%      в) 1,5%      г) 3%

**4. Основным назначением вспомогательных помещений спортивного сооружения является:**

- а) проведение тренировок
- б) обеспечение санитарно-гигиенических условий
- в) хранение спортивного инвентаря
- г) административная работа

**Часть Б. Выберите правильные варианты ответа****5. К вспомогательным помещениям стадиона, обеспечивающим гигиенический комфорт спортсменов, относят:**

- а) раздевальные с индивидуальными шкафчиками
- б) душевые кабины с горячим водоснабжением
- в) футбольное поле с натуральным газоном
- г) санитарные узлы (туалеты)
- д) беговые дорожки с тартановым покрытием
- е) комнаты для сушки спортивной формы и обуви

**6. Средствами закаливания являются:**

- а) воздух
- б) вода
- в) солнечные лучи

- г) физические упражнения
- д) высокая температура воздуха
- е) питание

**7. Основными гигиеническими свойствами спортивной одежды являются:**

- а) воздухопроницаемость
- б) яркая расцветка
- в) гигроскопичность
- г) теплозащитность
- д) модный дизайн
- е) паропроницаемость

**Часть В. Установите соответствие**

**8. Установите соответствие между видами терморегуляции у марафонца (А-В) и их характеристиками (1-4). Один вариант лишний.**

| <b>Механизмы терморегуляции:</b> | <b>Характеристики:</b>                                                                 |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| А. Физическая терморегуляция     | 1. Изменение интенсивности окислительных процессов в мышцах и печени (теплопродукция)  |
| Б. Химическая терморегуляция     | 2. Увеличение потоотделения и расширение кожных сосудов для отвода тепла (теплоотдача) |
| В. Поведенческая терморегуляция  | 3. Сознательный выбор более легкой экипировки перед стартом в жаркую погоду            |
|                                  | 4. Рефлекторное чихание при попадании пыли                                             |

Ответ: А-\_\_\_, Б-\_\_\_, В-\_\_\_

**9. Установите соответствие между типами почвы (А-В) и их характеристиками (1-4). Один вариант лишний.**

| <b>Типы почвы:</b> | <b>Характеристики:</b>                                          |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|
| А. Песчаная почва  | 1. Хорошо пропускает воду и воздух, быстро просыхает            |
| Б. Глинистая почва | 2. Плохо пропускает воду, долго сохраняет влагу                 |
| В. Чернозем        | 3. Наиболее благоприятна для спортивных сооружений              |
|                    | 4. Содержит большое количество органических веществ, плодородна |

Ответ: А-\_\_\_, Б-\_\_\_, В-\_\_\_

**10. Установите соответствие между видами освещения (А-В) и их источниками (1-4). Один вариант лишний.**

| <b>Виды освещения:</b>       | <b>Источники:</b>                                     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|
| А. Естественное освещение    | 1. Солнечный свет через окна                          |
| Б. Искусственное освещение   | 2. Электрические лампы                                |
| В. Комбинированное освещение | 3. Сочетание естественного и искусственного освещения |
|                              | 4. Отраженный свет от стен                            |

Ответ: А-\_\_\_, Б-\_\_\_, В-\_\_\_

**Часть Г. Установите правильную последовательность**

**11. Расположите биологические ритмы, влияющие на работоспособность спортсмена, по продолжительности цикла от самого короткого к самому длинному:**

- А. Сезонные ритмы (влияют на планирование макроциклов)
- Б. Суточные (циркадные) ритмы (определяют время тренировок)
- В. Многолетние ритмы (олимпийские циклы)
- Г. Недельные ритмы (микроциклы)

Ответ: \_\_\_\_\_

**12. Расположите процедуры закаливания солнцем по возрастанию интенсивности:**

- А. Солнечные ванны в полдень
- Б. Пребывание на солнце в тени деревьев
- В. Солнечные ванны утром или вечером
- Г. Кратковременное пребывание на открытом солнце

Ответ: \_\_\_\_\_

**13. Расположите этапы санитарно-гигиенического обследования спортивного зала в правильной последовательности (пронумеруйте):**

- А. Оформление заключения
- Б. Визуальный осмотр помещения
- В. Инструментальные измерения
- Г. Анализ полученных данных
- Д. Планирование обследования

Ответ: \_\_\_\_\_

**Часть Д. Вставьте пропущенные слова**

**14. Вставьте пропущенные термины из перечня.**

ВОДОСНАБЖЕНИЕ БАССЕЙНОВ. Вода в плавательном бассейне для спортсменов должна соответствовать строгим \_\_1\_\_ нормам. Для обеспечения безопасности пловцов применяют методы \_\_2\_\_, коагуляции и обязательного \_\_3\_\_. Качество воды контролируется лабораторией по химическим и бактериологическим показателям.

*Перечень терминов: гигиеническим, фильтрации, очистки, обеззараживания, кипячения, заморозки, медицинским*

Ответ: 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

**15. Вставьте пропущенные термины из перечня.**

РЕЖИМ ДНЯ СПОРТСМЕНА. Рациональный режим дня предусматривает чередование \_\_1\_\_ и отдыха, регулярное питание, достаточный \_\_2\_\_. Минимальная продолжительность ночного сна для спортсменов составляет \_\_3\_\_ часов.

*Перечень терминов: прогулок, труда, тренировок, сон, рацион, 7, 8, 9*

Ответ: 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

**16. Вставьте пропущенные термины из предложенного списка.**

ЦВЕТОВОЕ ОФОРМЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ. Цветовое оформление спортивных помещений должно учитывать \_\_1\_\_ воздействие цвета на организм человека. Для стен рекомендуются \_\_2\_\_ тона, комфортные для зрения. Потолок обычно окрашивается в \_\_3\_\_ цвет.

Перечень терминов: психологическое, оптимальное, светлые, темные, белый, синий, серый

Ответ: 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

**Часть Е. Задания на определения****17. Прочитайте определение и назовите термин.**

Комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям факторов внешней среды, – это \_\_\_\_\_.

**18. Дайте определение понятию.**

Физиологическая адаптация – это

---

---

---

---

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2**

по дисциплине

**«Гигиенические основы физической культуры и спорта»**

по темам разделов: «Гигиенические основы при занятиях физической культурой и спортом», «Гигиенические основы спортивной тренировки и питания»

обучающегося 3 СПО группы

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

**ВАРИАНТ 1****Часть А. Выберите правильный вариант ответа**

**1. К какой медицинской группе для занятий физической культурой относятся спортсмены-разрядники, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и обладающие высоким уровнем физической подготовки:**

- а) специальная медицинская группа
- б) подготовительная медицинская группа
- в) основная медицинская группа
- г) группа лечебной физической культуры

**2. Биологический возраст человека определяется:**

- а) количеством прожитых лет
- б) степенью развития организма
- в) ростом и массой тела
- г) социальным положением

**3. Основным методом оценки физического развития детей является:**

- а) опрос      б) антропометрия      в) наблюдение      г) анкетирование

**4. Суточный расход энергии спортсмена зависит от:**

- а) времени суток и часового пояса
- б) вида спорта и интенсивности нагрузок
- в) времени года
- г) цвета спортивной формы

**Часть Б. Выберите правильные варианты ответа**

**5. Для допуска ребенка к занятиям в спортивной секции (например, дзюдо) врач педиатр учитывает следующие группы здоровья:**

- а) I группа
- б) II группа
- в) III группа
- г) IV группа
- д) V группа
- е) VI группа

**6. К основным формам занятий физической культурой в школе относятся:**

- а) урок физической культуры
- б) физкультминутки
- в) спортивные соревнования
- г) занятия в спортивных секциях

- д) самостоятельные занятия
- е) производственная гимнастика

**7. Гигиенические средства восстановления включают:**

- а) рациональный режим дня
- б) массаж
- в) полноценное питание
- г) фармакологические препараты
- д) водные процедуры
- е) физиотерапевтические процедуры

**Часть В. Установите соответствие**

**8. Установите соответствие между медицинскими группами (А-В) и возможностью участия в спортивных соревнованиях (1-4). Один вариант лишний.**

| <b>Медицинские группы:</b> | <b>Участие в соревнованиях:</b>                        |
|----------------------------|--------------------------------------------------------|
| А. Основная группа         | 1. Не участвуют в соревнованиях до улучшения состояния |
| Б. Подготовительная группа | 2. Допускаются к участию в соревнованиях               |
| В. Специальная группа      | 3. Полностью освобождены от посещения школы            |
|                            | 4. Участие в соревнованиях запрещено                   |

Ответ: А-\_\_\_, Б-\_\_\_, В-\_\_\_

**9. Установите соответствие между возрастными периодами (А-В) и их характеристиками (1-4). Один вариант лишний.**

| <b>Возрастные периоды:</b>             | <b>Характеристика:</b>                             |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| А. Младший школьный возраст (7-10 лет) | 1. Период интенсивного роста и полового созревания |
| Б. Подростковый возраст (11-15 лет)    | 2. Период относительно спокойного развития         |
| В. Юношеский возраст (16-18 лет)       | 3. Завершение формирования организма               |
|                                        | 4. Формирование элементарных движений              |

Ответ: А-\_\_\_, Б-\_\_\_, В-\_\_\_

**10. Установите соответствие между питательными веществами (А-В) и их основными функциями (1-4). Один вариант лишний.**

| <b>Питательные вещества:</b> | <b>Функции:</b>                                  |
|------------------------------|--------------------------------------------------|
| А. Белки                     | 1. Основной источник энергии для мышечной работы |
| Б. Жиры                      | 2. Пластический материал для построения клеток   |
| В. Углеводы                  | 3. Энергетический резерв организма               |
|                              | 4. Регуляция водно-солевого обмена               |

Ответ: А-\_\_\_, Б-\_\_\_, В-\_\_\_

**Часть Г. Установите правильную последовательность**

**11. Расположите части тренировочного занятия (урока) в правильной последовательности с точки зрения физиологической кривой нагрузки:**

- А. Основная часть
- Б. Подготовительная часть
- В. Заключительная часть
- Ответ: \_\_\_\_\_

**12. Расположите действия при оказании первой помощи при ушибе в правильной последовательности:**

- А. При необходимости обратиться к врачу
- Б. Приложить холод к месту ушиба
- В. Осмотреть место травмы
- Г. Обеспечить покой поврежденной части тела
- Д. Наложить давящую повязку
- Ответ: \_\_\_\_\_

**Часть Д. Вставьте пропущенные слова**

**13. Вставьте пропущенные термины.**

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ. Питание спортсменов должно быть высококалорийным, ..... и разнообразным. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе представителей игровых видов спорта составляет примерно **1:1**: ..... Калорийность питания должна полностью покрывать суточные ..... ..

Перечень терминов: сбалансированным, нормы, рациональным, 3, 4, 5, энергозатраты,

Ответ: 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

**14. Вставьте пропущенные термины из предложенного списка.**

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ. Физическое развитие оценивается по антропометрическим данным: росту, массе тела, окружности ....., Определяют также жизненную ёмкость ....., проводят кистевую ..... Для комплексной оценки используют ..... метод.

Перечень терминов: центильный, грудной клетки, брюшной стенки, головы, легких, сердца, головного мозга, динамометрию, спирографию, фрюорографический.

Ответ: 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

**15. Вставьте пропущенные термины из предложенного списка.**

ГИГИЕНА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА. Тренировочный процесс должен строиться с учетом ..... особенностей спортсменов, их функционального состояния и уровня ..... Для предупреждения переутомления необходим систематический ..... за состоянием занимающихся.

Перечень терминов: характерных, индивидуальных, подготовленности, развития, контроль, надзор

Ответ: 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

**Часть Е. Задания на определения****16. Прочитайте определение и впишите соответствующий термин.**

Совокупность морфологических и функциональных свойств организма, определяющих запас его физических сил, называется \_\_\_\_\_.

**17. Дайте определение понятию.**

Дневник самоконтроля спортсмена – это

---

---

---

**18. По описанию определите метод.**

Метод оценки физического развития, основанный на сравнении индивидуальных показателей со средними величинами для данного возраста и пола, называется методом

---

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2**

по дисциплине

**«Гигиенические основы физической культуры и спорта»**

по темам разделов: «Гигиенические основы при занятиях физической культурой и спортом», «Гигиенические основы спортивной тренировки и питания»

обучающегося 3 СПО группы

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

**ВАРИАНТ 2****Часть А. Выберите правильный вариант ответа****1. Для допуска юного спортсмена к соревнованиям после перенесенного острого заболевания (ОРВИ) необходимо:**

- а) сразу приступить к интенсивным физическим нагрузкам для наверстывания упущенного
- б) выдержать период реабилитации со щадящим режимом и получить разрешение врача
- в) получить полное освобождение от занятий на полгода
- г) участвовать в спортивных соревнованиях, но с осторожностью

**2. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе спортсмена составляет:**

- а) 1:1:3
- б) 1:1:4
- в) 2:1:3
- г) 1:2:5

**3. Какое из перечисленных понятий входит в число основных показателей физического развития:**

- а) тренированность
- б) рост
- в) успеваемость
- г) скоростные способности

**4. При составлении рациона питания спортсмена в первую очередь учитывается:**

- а) мышечная масса и окружность грудной клетки
- б) вкусовые предпочтения
- в) энергозатраты и вид спорта
- г) национальные традиции

**5. Какая из перечисленных функций выходит за рамки педагогических обязанностей тренера по профилактике травматизма:**

- а) проверка мест занятий
- б) обучение технике безопасности
- в) постановка медицинского диагноза
- г) контроль за соблюдением правил

**Часть Б. Выберите правильные ответы****6. Факторами, формирующими здоровье юного спортсмена и определяющими успешность тренировочного процесса, являются:**

- а) наследственность и генетическая предрасположенность к физическим нагрузкам
- б) здоровый образ жизни и рациональный режим дня
- в) цвет глаз и волос ребенка

- г) состояние окружающей среды и экология места проживания
- д) качественное медицинское обеспечение и контроль
- е) высокий рост родителей

**7. К методам гигиенической оценки физического развития относятся:**

- а) метод стандартов
- б) метод индексов
- в) центильный метод
- г) метод опроса
- д) комплексный метод
- е) метод наблюдения

**8. В дневник самоконтроля спортсмена следует записывать:**

- а) самочувствие
- б) частоту пульса
- в) массу тела
- г) расписание уроков
- д) качество сна
- е) методические указания

**Часть В. Установите соответствие**

**9. Установите соответствие между частями урока физической культуры (А-В) и их физиологическими задачами для организма занимающихся (1-4). Один вариант лишний.**

| <b>Части урока:</b> | <b>Задачи:</b>                                                                                     |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А. Подготовительная | 1. Проведение контрольных нормативов на оценку                                                     |
| Б. Основная         | 2. Обучение двигательным навыкам, развитие физических качеств                                      |
| В. Заключительная   | 3. Постепенное снижение физической и эмоциональной нагрузки, восстановление показателей пульса     |
|                     | 4. Организация занимающихся, функциональная подготовка организма к предстоящей нагрузке (разогрев) |

Ответ: А-\_\_\_, Б-\_\_\_, В-\_\_\_

**10. Установите соответствие между витаминами (А-В) и их основными функциями (1-4). Один вариант лишний.**

| <b>Витамины:</b>                    | <b>Функции:</b>                                                             |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| А. Витамин С (аскорбиновая кислота) | 1. Регуляция обмена кальция и фосфора, формирование костной ткани           |
| Б. Витамин D (кальциферол)          | 2. Повышение иммунитета, участие в окислительно-восстановительных процессах |
| В. Витамин А (ретинол)              | 3. Обеспечение нормального зрения, рост и развитие организма                |
|                                     | 4. Регуляция углеводного обмена                                             |

Ответ: А-\_\_\_, Б-\_\_\_, В-\_\_\_

**11. Установите соответствие между группами средств восстановления (А-В) и примерами (1-4). Один вариант лишний.**

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Группа средств восстановления:</b><br>А. Педагогические средства<br>Б. Медико-биологические средства<br>В. Психологические средства | <b>Примеры:</b><br>1. Рациональное построение тренировки, чередование нагрузок<br>2. Массаж, физиотерапия, витамины<br>3. Аутогенная тренировка, психорегуляция<br>4. Использование допинговых препаратов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Ответ: А-\_\_\_\_, Б-\_\_\_\_, В-\_\_\_\_

### **Часть Г. Установите правильную последовательность**

**12. Расположите группы здоровья детей в порядке снижения их функциональных возможностей:**

- А. Дети с хроническими заболеваниями в стадии компенсации
- Б. Здоровые дети без отклонений
- В. Дети с функциональными отклонениями и сниженной сопротивляемостью
- Г. Дети с хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации

Ответ: \_\_\_\_\_

**13. Расположите действия при оказании первой помощи при ушибе в правильной последовательности:**

- А. Наложить давящую повязку
- Б. Приложить холод к месту ушиба
- В. Осмотреть место травмы
- Г. Обеспечить покой поврежденной части тела
- Д. При необходимости обратиться к врачу

Ответ: \_\_\_\_\_

### **Часть Д. Вставьте пропущенные слова**

**14. Вставьте пропущенные термины из предложенного списка.**

ГИГИЕНА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. Спортивная тренировка детей должна строиться с учетом анатомо-физиологических ..... растущего организма. В период полового созревания необходимо особенно внимательно следить за дозированием физических ..... и предотвращать возникновение хронического ..... организма.

Перечень терминов: тестов, приспособлений, особенностей, способностей, нагрузок, десинхроноза, переутомления, травматизма

Ответ: 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

**15. Вставьте пропущенные термины из предложенного списка.**

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ЖЕНЩИН. При построении тренировочного процесса женщин-спортсменок необходимо учитывать особенности ..... цикла. В отдельные фазы цикла рекомендуется ..... физические нагрузки. Особое внимание следует уделять ..... травм опорно-двигательного аппарата.

Перечень терминов: сезонного, овариально-менструального, снижать, не использовать, восстановлению, профилактике, реадaptации.

Ответ: 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

**16. Вставьте пропущенные термины из предложенного списка.**

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА. Основными причинами травматизма на занятиях физической культурой являются нарушение ....., неправильная организация занятий, неудовлетворительное ..... мест занятий. Для предупреждения травм необходим постоянный ..... со стороны педагога.

Перечень терминов: оценивание, осмотр, контроль, психических процессов, дисциплины, состояние.

Ответ: 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_

**Часть Е. Задания на определения**

**17. Дайте определение понятию.**

Хроническое переутомление у спортсмена – это

---



---



---

**18. По описанию определите состояние.**

Состояние организма, характеризующееся снижением работоспособности, вызванное интенсивной или длительной нагрузкой и проявляющееся до начала отдыха, называется

---

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

**Методические указания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Рабочая программа дисциплины адаптируется при необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) или инвалидностью и дополняется нижеследующими особенностями при ее освоении такими обучающимися. Используются следующие образовательные технологии с учетом их адаптации для лиц с ОВЗ или инвалидностью:

| <b>Образовательные технологии</b>                     | <b>Цель</b>                                                                                                         | <b>Адаптированные методы</b>                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Проблемное обучение                                   | Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью           | Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью |
| Концентрированное обучение                            | Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью | Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью                                                    |
| Модульное обучение                                    | Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью                     | Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью    |
| Дифференцированное обучение                           | Создание оптимальных условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью      | Методы индивидуального личностно-ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей             |
| Развивающее обучение                                  | Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью                               | Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей                                 |
| Социально-активное, интерактивное обучение            | Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью                 | Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью                              |
| Рефлексивное обучение, развитие критического мышления | Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс                            | Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные                                                       |

|  |  |                                                                                                               |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Имеется возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, в учебные помещения и другие помещения ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» (на первые этажи) (имеются пандусы, поручни, расширенные дверные проёмы) по адресам:

*182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4.*

*182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, к. 1;*

*182105, Псковская область, г. Великие Луки, пл. Юбилейная, д. 4, к. 3.*

Имеется возможность их пребывания в указанных помещениях. Лифтов нет. Аудитории для проведения учебных занятий с такими обучающимися располагаются на первых этажах.

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

На уровне специальных приемов, используемых при обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью используются следующие: 1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, жестовая речь для обучающихся с нарушениями слуха, дозированность учебной нагрузки и др.); 2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.). 3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.); 4) приемы использования технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Проводится дополнительная индивидуальная работа с преподавателем (индивидуальные консультации), работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, индивидуальная учебная работа, то есть дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, или им требуется проведение индивидуальной учебно-воспитательной работы.

Обучающимся осуществляется самостоятельная работа: работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты, реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы, проектные работы, онлайн технологии сети «Интернет».

Конкретные формы и виды контактной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью устанавливаются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося или, при возможности, для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы лиц с ОВЗ или инвалидностью осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной

техники, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины, в том числе при процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) привлекаются услуги ассистентов, сурдопереводчиков<sup>1</sup>, специалистов<sup>2</sup> по специальным техническим и программным средствам обучения.

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях выбирается место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Дополнительное учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины:

- библиотечный фонд помимо учебной литературы включает справочно-библиографические и периодические издания в соответствии с перечнем указанным в рабочей программе дисциплины (модуля);

- обеспечивается доступ к ним обучающихся с ОВЗ и инвалидов с использованием специальных технических средств.

Дополнительное материально-техническое обеспечение дисциплины<sup>3</sup>:

- Аппаратно-программный комплекс «Читающая машина» для лиц с нарушениями зрения;

- Увеличивающее телевизионное устройство для слабовидящих ElecGeste EM-302 для лиц с нарушениями зрения;

- использование звукоусиливающей аппаратуры для лиц с нарушениями слуха.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

<sup>1</sup> ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» заключён договор № б/н от 01.12.2017 года на оказание, в случае необходимости, услуг сурдопереводчика

<sup>2</sup> Приказом ректора № 201 от 25.10.2016 назначены ответственные за оказание технической помощи по каждому конкретному адресу (по каждому зданию)

<sup>3</sup> 3 октября 2018 года заключено соглашение о сотрудничестве между ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», утвержденным в качестве образовательной организации высшего образования, подведомственной Министерству спорта Российской Федерации, на базе которой создан Ресурсный учебно-методический центр (РУМЦ) по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, и ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта». На основании пункта 3.1.4. этого соглашения о сотрудничестве РУМЦ предоставляет во временное пользование образовательной организации высшего образования технические средства обучения и оборудование Центра коллективного пользования для обучения студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья

- в печатной форме,
  - в форме электронного документа.
- Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- в печатной форме,
  - в форме электронного документа,
  - в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий семинарского типа, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствия формы действия данному этапу усвоения учебного материала, что позволяет своевременно выявить затруднения и отставание обучающихся с ОВЗ и инвалидов и внести коррективы в учебный процесс. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку или выполнение заданий.

Формы проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов, при необходимости предоставляется техническая помощь.

**Тексты/конспекты лекций***Лекция 1. «Введение в дисциплину. Гигиена окружающей среды»**План:*

1. Понятие об общей и профессиональной гигиене.
2. Эколого-гигиенические свойства воздуха.
3. Эколого-гигиенические свойства гидросферы.
4. Эколого-гигиенические свойства почвы.

**1. Понятие об общей и профессиональной гигиене**

**Общая гигиена** — самостоятельная гигиеническая дисциплина, которая раскрывает основные положения учения об окружающей среде, закономерностях влияния природных, бытовых, производственных факторов на здоровье и заболеваемость населения, а также определяет направление оздоровительных мероприятий.

**Задачи общей гигиены:**

- изучение закономерностей воздействия факторов среды на здоровье;
- выявление факторов риска для здоровья, проведение гигиенической диагностики;
- разработка и внедрение нормативов, норм и правил по безопасности и безвредности факторов среды для здоровья;
- разработка и внедрение мероприятий по сохранению и укреплению индивидуального и общественного здоровья;
- прогнозирование уровня здоровья на ближайшую и отдалённую перспективу.

**Методы общей гигиены:**

- метод санитарного обследования;
- метод лабораторных исследований;
- метод мониторинга;
- клинические методы;
- лабораторный эксперимент.

**Профессиональная гигиена** (гигиена труда) — отрасль гигиены, изучающая условия и характер труда, их влияние на здоровье и функциональное состояние человека.

**Задачи профессиональной гигиены:**

- изучение технологических процессов и веществ, используемых в производстве;
- выявление и устранение факторов, вредно влияющих на здоровье работающих;
- разработка и осуществление лечебно-профилактических мероприятий, направленных на предупреждение профессиональных заболеваний;
- разработка и осуществление санитарно-гигиенических мероприятий, обеспечивающих здоровые условия труда;
- разработка и осуществление мероприятий по личной гигиене, работающих с вредными производствами.

**Методы профессиональной гигиены:**

- метод санитарно-гигиенического исследования;
- статистический метод;
- метод физиологического исследования;

- метод клинического исследования.
- экспериментальный метод.

**Профессиональная гигиена физкультурно-спортивной деятельности** включает контроль за условиями занятий, питанием занимающихся, организацией тренировочного процесса и состоянием спортивных сооружений.

Основными задачами гигиены физкультурно-спортивной деятельности являются изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, а также разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Отсюда вытекает содержание предмета: гигиеническая характеристика воздуха, воды, почвы, гигиена жилища и спортивных сооружений, личная гигиена, закаливание, гигиена физического воспитания детей и подростков, гигиена производственной физической культуры, питание спортсменов, гигиена тренировки, общие гигиенические основы отдельных видов спорта.

## **2. Эколого-гигиенические свойства воздуха**

**Воздух** — это основная среда обитания.

**Выделяют три группы свойств воздуха:**

### **1) физические:**

- атмосферное давление; • температура; • влажность;
- подвижность; • солнечная радиация; • радиоактивность;
- электромагнитные излучения; • факторы малой интенсивности;

### **2) химические:** нормальный газовый состав; вредные газообразные примеси;

### **3) механические:** твердые частицы или аэрозоли (пыль, сажа, зола, дым); микроорганизмы (сапрофитные и патогенные).

### **Учет метеорологических факторов при занятиях спортом**

*Зависимость тренировок от погоды.* Тренировочный процесс по тепловыделению аналогичен физической работе разной интенсивности. Поэтому для коррекции нагрузки в зависимости от погоды целесообразно использовать нормативы Научно-исследовательского института труда и социального страхования (НИИ ТСС). Они регулируют физическую активность с учётом температуры, влажности и скорости воздуха, что также позволяет точнее оценить функциональное состояние и подготовленность спортсменов.

Тренер должен анализировать результаты соревнований с учетом погодных условий и по ним ставить новые задачи перед спортсменом. Погодные условия должны учитываться также при планировании тренировочных нагрузок и проведении учебно-тренировочных занятий.

## **3. Эколого-гигиенические свойства гидросферы**

**Вода** — важнейший элемент окружающей среды, оказывающий существенное влияние на здоровье и деятельность человека, это основа зарождения и поддержания всего живого.

Роль воды в жизни человека чрезвычайно велика, и она имеет для него разное, чаще всего **положительное значение: физиологическое; гигиеническое; народно-хозяйственное; рекреационное; лечебно-оздоровительное; эстетическое.**

**Виды водных объектов.** По происхождению и локализации различают три вида водных объектов:

- 1) поверхностные;
- 2) подземные;
- 3) атмосферные.

**К поверхностным водным объектам в соответствии с Водным кодексом Российской Федерации относятся:**

- моря или их отдельные части (проливы, заливы, в том числе бухты и лиманы);
- водотоки (реки, ручьи и каналы);
- водоемы (озера, пруды, обводненные карьеры, водохранилища);
- болота;
- природные выходы подземных вод (родники, гейзеры);
- ледники, снежники.

В качестве источников питьевого водоснабжения из поверхностных водных объектов чаще всего используются реки, озера и водохранилища.

**Подземные водоисточники** также формируются из атмосферных осадков, которые фильтруются через водопроницаемые породы (песок, известняк) почвы и скапливаются глубоко под землей на водоупорных слоях глины или гранита.

По условиям залегания различают грунтовые, межпластовые безнапорные и межпластовые напорные (артезианские) воды.

Наиболее часто используются поверхностные и подземные водоисточники.

**К атмосферным водным объектам** относятся осадки в виде дождя и снега.

**Гигиеническая характеристика поверхностных источников водоснабжения**

Поверхностные водные объекты (реки, озера, водохранилища и др.) образуются из атмосферных осадков, скапливаясь на водоупорных слоях.

Достоинства для водоснабжения:

- Большие запасы.
- Легкодоступны.
- Способны к самоочищению (особенно проточные воды).

Недостатки:

- Легко загрязняются (особенно в населенных пунктах).
- Слабая минерализация, часто нехватка фтора, непостоянный состав.
- Много взвесей, окрашенных соединений и микробов.
- "Цветение" воды (особенно в стоячих водоемах) ухудшает её качество и может делать токсичной.

*Все это приводит к тому, что перед использованием воды ее нужно очистить.*

Для сохранения природных поверхностных и подземных водоисточников от всевозможных загрязнений в зоне водозабора устраивают зоны санитарной охраны, состоящие из поясов строгого режима, ограничений и наблюдений.

**Виды систем водоснабжения.** Системы водоснабжения делятся на централизованные, не(де)централизованные и автономные.

*Централизованная система (водопровод)* - комплекс сооружений для забора, подготовки, хранения и подачи питьевой воды к потребителям. Находится в общем пользовании.

*Нецентрализованная система* - устройства (колодец, скважина и др.) для забора и подготовки воды без ее распределения. Также доступна для общего пользования.

*Автономная система* - устройства для водоснабжения отдельного объекта (дом, участок). Находится в индивидуальном пользовании, может включать или не включать подачу воды.

#### **4. Эколого-гигиенические свойства почвы**

**Почва, или литосфера** — третий важнейший фактор окружающей среды.

Почва представляет собой верхний, рыхлый слой земли, обладающий плодородием. Она состоит из минеральных, органических и органоминеральных соединений, почвенного воздуха, почвенных растворов, микро- и макроорганизмов. От почвы зависят климат местности, растительность, планировка и благоустройство населенных мест.

**Искусственные геохимические провинции** — это территории вокруг промышленных городов, где состав почвы изменён из-за выбросов предприятий и транспорта. В почве накапливаются токсичные вещества, что негативно влияет на здоровье населения.

**Почва и инфекции.** Почва не является средой, особо благоприятной для развития большинства патогенных микроорганизмов, вследствие чего, попав в нее, они сравнительно быстро погибают. Есть исключения — **патогенные спорообразующие анаэробные микробы**. Это возбудители столбняка, газовой гангрены, сибирской язвы и ботулизма. Поэтому чрезвычайно опасно попадание почвы в открытые раны и некоторые продукты питания.

Также известно, что в почве от нескольких часов до нескольких дней могут выживать и **возбудители кишечных инфекций**: брюшного тифа, дизентерии, холеры, лептоспироза, а также вирус полиомиелита. Очень опасно загрязнение почвой овощей, фруктов, зелени, воды и рук.

Почва способна к *самоочищению*: обезвреживает патогены благодаря деятельности своей сапрофитной микрофлоры.

При нерациональной эксплуатации она может истощиться. С этой целью и осуществляется санитарная охрана почвы, тесно связанная с организацией очистки населенных мест.

Под **очисткой населенных мест** понимают комплекс мероприятий по сбору, хранению, удалению, обезвреживанию или утилизации отходов с целью охраны здоровья населения.

#### **Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений**

При выборе места строительства спортивного сооружения необходимо руководствоваться основными гигиеническими требованиями, предъявляемыми к почве участка. Тот не должен быть затопляем дождевыми или талыми водами. Почва должна быть сухой, грунтовые воды — находиться на глубине не менее 0,7 м. Для строительства спортивных сооружений наиболее предпочтительна крупнозернистая почва. Она должна быть эпидемически и токсикологически безопасной.

#### *Лекция 2. «Гигиена спортивных сооружений»*

*План:*

1. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий
2. Освещение и цветовое оформление спортивных объектов.
3. Гигиенические требования к зданию и помещениям школы

## **1. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий**

### **Виды сооружений:**

- *Открытые*: стадионы, площадки, трассы.
- *Закрытые*: спортивные залы, манежи, бассейны.
- *Специальные*: тиры, катки, велотреки.

В спортивном сооружении различают **основные помещения** (спортивные залы, бассейны, манежи) и **вспомогательные** (раздевалки, душевые, туалеты, медицинский пункт, инвентарные, административные помещения).

**Выбор участка для спортивного сооружения:** должен быть в экологически благоприятной зоне, удален от источников шума, пыли и промышленных выбросов, с наличием зеленых насаждений и удобных подъездов.

### **Общие гигиенические требования**

- **Безопасность:** прочность конструкций, безопасное оборудование, отсутствие травмоопасных элементов.
- **Оптимальный микроклимат:** температура (+15...+18°C для залов), влажность (**40-60%**), скорость движения воздуха (0.2-0.6 м/с).
- **Качественное освещение:** сочетание естественного (КЕО не менее 1.5%) и искусственного (не менее 200 лк), равномерное, без бликов.
- **Чистота и санитария:** легкомоющиеся поверхности, регулярная влажная уборка и дезинфекция.
- **Функциональность:** рациональная планировка, обеспечивающая правильные потоки движения людей.

### **Значение вентиляции и отопления**

**Вентиляция** (преимущественно приточно-вытяжная) удаляет избыточное тепло, влагу, углекислый газ, пыль и обеспечивает подачу кислорода. Норма воздухообмена — не менее 80 м<sup>3</sup>/ч на человека. **Отопление** должно поддерживать стабильную температуру без резких перепадов, создавая комфортные условия для занятий и предотвращая простудные заболевания.

### **Санитарно-гигиенические требования к закрытому бассейну**

**Водный режим:** непрерывная циркуляция, фильтрация и обеззараживание воды (хлорирование с обязательным дехлорированием или современные методы: озонирование, УФ-облучение). Контроль показателей по санитарным нормам (остаточный хлор, pH, прозрачность). **Микроклимат:** температура воздуха должна быть на 1-2°C выше температуры воды (вода +24...+28°C, воздух +26...+29°C) для предотвращения переохлаждения и испарения. Относительная влажность — не более 60-70%. Обязательна мощная принудительная вентиляция для удаления паров хлора.

## **2. Освещение и цветовое оформление спортивных объектов**

**Основной критерий** — создание условий для безопасного, эффективного и комфортного выполнения упражнений.

**Освещение должно быть:** достаточным по уровню (нормам освещенности); равномерным, без резких контрастов и глубоких теней; без слепящего действия; стабильным; близким по спектру к естественному свету.

**Естественное освещение** обязательно для всех основных спортивных помещений.

**Норма:** коэффициент естественной освещенности (КЕО) в спортивных залах должен быть не менее **1.5%**. **Расположение:** световые проемы (окна, фонари) располагают преимущественно сбоку (слева) или сверху для равномерного распределения света и исключения ослепления.

**Искусственное освещение. Назначение:** обеспечивает занятия в темное время суток и дополняет естественный свет. **Нормы:** минимальная освещенность на уровне пола: для спортивных залов — **200 лк**. Для соревнований и телевизионных трансляций — **400 лк и выше**. **Требования:** используются светильники рассеянного или отраженного света, защищенные от ударов мяча сетками. Исключается прямая видимость источника света в поле зрения занимающихся. Предпочтение отдается современным источникам света с хорошей цветопередачей.

### **Цветовое оформление спортивных сооружений**

Стены и потолки окрашиваются в светлые, матовые тона. Это повышает равномерность освещения, уменьшает контрастность. Яркие цвета используются для контрастной разметки площадок, выделения зон безопасности, опасных элементов (двери, выступы, низкие балки окрашивают в яркие сигнальные цвета — желтый, оранжевый с черными полосами).

**Психологическое воздействие:** теплые цвета — умеренно тонизируют; холодные цвета (голубой, зеленый) — успокаивают, способствуют концентрации; избегают однотонно-серых, темных и ярко-красных окрасок, которые могут угнетать или перевозбуждать.

**Функциональное зонирование:** разные цвета могут визуально разделять зоны зала (например, гимнастическую и игровую).

## **3. Гигиенические требования к зданию и помещениям школы**

**Общие требования к зданию и помещениям.** Школьный спортивный блок должен быть функционально связан с учебными корпусами, но изолирован от классов для минимизации шума. Основное помещение — спортивный зал (**рекомендуемые размеры 24x12 м, высота от 6 м**). Обязательны вспомогательные помещения: раздевалки с душевыми и туалетами для мальчиков и девочек отдельно, инвентарная, комната инструктора. Стены — гладкие, моющиеся, устойчивые к ударам; полы — только деревянные или специализированные эластичные покрытия.

**Виды спортивных сооружений.** Основное — закрытый спортивный зал. Дополнительные: малый зал для ОФП, открытая комбинированная площадка на участке (для игр, лёгкой атлетики), бассейн (при возможности), лыжная база.

Воздушно-тепловой режим. Ключевой фактор для здоровья и профилактики простуд. Температура в зале: **+15...+18°C**. Влажность: **40–60%**. Обязательна приточно-вытяжная механическая вентиляция с подачей не менее **80 м³/ч** на учащегося для удаления избыточного тепла, влаги и запахов. Проветривание через фрамуги — только в перерывах.

**Требования к освещению.** **Естественное:** обязательно. Световые проемы ориентируют на юг/восток. Коэффициент естественной освещённости (КЕО) — не менее **1.5%**. **Искусственное:** норма: не менее **200 лк** на уровне пола. Свет должен быть

равномерным, без пульсации и слепящего блеска. Используются защищённые светильники рассеянного света с хорошей цветопередачей.

**Цветовое оформление.** Стены и потолок — светлые матовые тона (светло-голубой, бежевый, зелёный) для улучшения освещённости и создания спокойной атмосферы. Разметка и опасные элементы выделяются контрастными цветами.

### *Лекция 3. «Адаптация. Закаливание. Личная гигиена»*

*План:*

1. Основные понятия адаптационного процесса. Акклиматизация.
2. Гигиенические основы закаливания.
3. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
4. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом.

#### **1. Основные понятия адаптационного процесса. Акклиматизация**

**Адаптация** — это системная реакция организма, в результате которой повышается его устойчивость к действию факторов среды. Она достигается за счет мобилизации структурно-функциональных резервов и перестройки регуляторных механизмов.

*В области физической культуры и спорта адаптацию следует рассматривать как комплекс приспособительных реакций организма на действие физических нагрузок и других факторов спортивной деятельности, приводящих к новому уровню гомеостаза и повышенной работоспособности.*

*Адаптация имеет цену.* Процесс сопровождается напряжением регуляторных систем и расходом ресурсов. Гигиена призвана эту "цену" минимизировать через восстановление.

Различают **срочную** (несовершенную) и **долговременную** (совершенную) **адаптацию**.

Задача тренера и спортивного врача — обеспечить переход срочных изменений в долговременные (структурные). Критерием эффективности адаптации служит не только рост результата, но и стабильность функционального состояния (нормальные показатели пульса в покое, АД, быстрое восстановление, хорошее самочувствие).

Также различают:

- **генотипическую** (видовую, эволюционную) **адаптацию** - закреплена генетически в результате естественного отбора; характерна для всех представителей вида (например, переход к прямохождению у человека, постоянная температура тела);
- **фенотипическую** (индивидуальную, прижизненную) **адаптацию** - развивается в течение жизни индивида под влиянием конкретных условий среды, не передается по наследству, но базируется на генотипических возможностях. Именно этот вид лежит в основе тренировки, акклиматизации и компенсации нарушенных функций.

Выделяют **четыре стадии адаптации** к физическим нагрузкам: **преадаптация, устойчивая адаптация, дезадаптация, реадаптация**. Эти стадии описывают динамику адаптационных изменений в организме при физических нагрузках.

**Адаптационный процесс** — это последовательность изменений в организме (от молекулярного до поведенческого уровня), возникающая в ответ на длительное или

повторяющееся действие раздражителя, и приводящая к развитию нового функционального состояния, оптимального для данных условий.

Адаптационные процессы рассматриваются как основной объект управления в тренировочной деятельности. *Цель гигиены — создать условия для положительной адаптации и не допустить срыва.*

**Акклиматизация** — это процесс прижизненной (фенотипической) адаптации человека к новым для него природно-климатическим условиям (высокогорье, жаркий или холодный климат, условия Крайнего Севера).

*С гигиенической точки зрения, акклиматизация направлена на минимизацию рисков для здоровья спортсмена, предотвращая острые состояния, такие как тепловой удар или горная болезнь, за счет адаптации физиологических систем к новым условиям среды.*

**Биоритмы** — это периодические колебания интенсивности и характера биологических процессов и состояний организма; рассматриваются как важнейший синхронизатор и регулятор всех процессов (в том числе адаптационных) в организме.

## **2. Гигиенические основы закаливания**

**Под закаливанием следует понимать формирование повышенной устойчивости человека к действию метеорологических и других факторов, влияющих на терморегуляцию человека и способных влиять на его тепловой баланс.**

В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям погодных факторов, таких как низкая и высокая температура воздуха, сырость, которые отрицательно влияют на работоспособность человека и могут вызвать заболевания.

Все виды закаливания сопровождаются общим благоприятным влиянием на организм, улучшают деятельность органов и систем.

Человеческий организм обладает способностью поддерживать температуру тела на более или менее постоянном уровне, несмотря на значительные колебания температуры внешней среды. Для этого в процессе эволюции выработался ряд так называемых механизмов терморегуляции.

**Химическая терморегуляция** заключается в том, что изменяется интенсивность обмена веществ в организме, следовательно, и количество вырабатываемого тепла. В холодных условиях обмен веществ усиливается, увеличивается производство тепла, что препятствует переохлаждению организма.

**Физическая терморегуляция** регулирует отдачу тепла организмом. В холодных условиях резко сокращается потоотделение, кровь оттекает от кожи к внутренним органам. Это ведет к уменьшению теплоотдачи и сохранению температуры тела. В условиях перегревания механизмы терморегуляции работают в противоположном направлении.

### **Основные физиологические принципы закаливания**

**1. Постепенность.** Силу раздражителя следует повышать постепенно. Например, приступая к водным процедурам, надо начинать с прохладной воды и постепенно переходить к холодной.

**2. Систематичность.** Процедуры необходимо применять изо дня в день, а не от случая к случаю, так как условно-рефлекторные реакции, лежащие в основе закаливания, закрепляются должным образом только при регулярном повторении. При вынужденных

перерывах закаливание возобновляют с более слабых процедур по сравнению с теми, которые применялись в последний раз.

**3. Правильная дозировка.** При дозировании холодовых процедур следует учитывать, что главным действующим фактором является сила раздражителя, а не продолжительность его воздействия. В связи с этим не следует чрезмерно увеличивать продолжительность сеансов.

### **3. Закаливание воздухом, водой и солнцем**

**Использование разнообразных средств закаливания.** Это увеличивает диапазон и степень закаленности организма. В основном рекомендуются короткие по времени, но резкие по перепадам температур холодовые воздействия, которые сопровождаются выраженными терморегуляторными реакциями организма. Эффект закаливающих процедур зависит и от времени суток. Так, считается, что наиболее благоприятное время для водных процедур от 13.00 до 17.00. Рекомендуется также ограничивать дозу закаливающей нагрузки после стрессовых и непривычных ситуаций. Что касается растирания кожи после охлаждения и самомассажа, то они способствуют образованию «узкого» стереотипа устойчивости к коротким и резким по перепадам температур холодовым воздействиям. Аналогично действуют и мышечные нагрузки с выраженной теплопродукцией.

#### **Воздушные и солнечные ванны**

**Воздушные ванны** подразделяются:

- на тепловатые — при температуре воздуха от 30 до 20 °С;
- прохладные — от 20 до 14 °С;
- холодные — ниже 14 °С.

Главным фактором, обуславливающим дозировку воздушных ванн, является температура воздуха, однако при их приеме надо учитывать влажность и скорость его движения. Закаливание воздухом лучше всего проводить в тени, используя участки с зелеными насаждениями, удаленные от источников возможного загрязнения пылью, дымом, вредными газами и пр.

Прием воздушных ванн начинают при температуре воздуха 15 — 20 °С. Их продолжительность составляет 20 — 30 мин. Постепенно силу охлаждения увеличивают, а затем переходят к воздушным ваннам с температурой 5 — 10 °С в течение 15 — 20 мин.

Лучшее время для приема **солнечных ванн** — утренние часы, когда воздух менее нагрет и процедуры переносятся легче. На юге и в средней полосе России сезон для этого вида закаливания — июнь — август в промежутке времени от 7.00 до 11.00. Весной и осенью, а также в прохладную погоду наиболее подходящее время — от 11.00 до 14.00.

#### **Закаливание водой**

**Обтирание.** Это наиболее мягкая водная процедура, осуществляемая с помощью губки или полотенца, смоченных в воде. Обтирают сначала верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), насухо вытирают ее и растирают сухим полотенцем до красноты, а затем проделывают то же с нижней половиной (живот, поясница, нижние конечности). Конечности растирают по направлению от пальцев к телу, туловище — круговыми движениями по направлению к подмышечным или паховым впадинам. Продолжительность процедуры не превышает 4 — 5 мин, включая растирание тела.

**Обливание.** Это более сильнодействующая водная процедура. Методика процедуры состоит в выливании холодной воды из какого-либо сосуда или резинового шланга, присоединенного к водопроводу, на шею и плечи. Начинают обливание с температуры

воды около 30 °С, постепенно доводя ее до 15 °С и ниже. Длительность процедуры с последующим растиранием тела — 3 — 4 мин.

**Душ.** Наиболее сильное охлаждение оказывает холодный душ. Механическое раздражение струей падающей воды весьма значительно. Температура воды в начале закаливания должна быть около 30 — 32 °С, продолжительность приема — не более 1 мин. В дальнейшем температуру воды постепенно снижают: примерно на 10 °С через каждые 3 — 4 дня, а продолжительность процедуры увеличивают до 2 мин.

**Купание.** Одним из наиболее ценных методов закаливания является купание. Купание начинают при температуре воды не ниже 18 — 20 °С. Заканчивают сезон при 12—13 °С и воздуха — 14 — 15 °С. Лучшее время для купания — утренние и вечерние часы. Вначале лучше ограничиться 4 — 5 мин, а затем — до 15 — 20 мин и более. Можно купаться два раза в день с промежутками 3 — 4 ч.

#### **4. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом**

**Личная гигиена** – это раздел гигиены, изучающий и разрабатывающий нормы и правила (принципы) предупреждения заболеваний, сохранения и укрепления здоровья на индивидуальном уровне путем соблюдения гигиенических требований в повседневной жизни и деятельности.

**Личная гигиена спортсмена:**

- Режим труда и отдыха
- Уход за телом
- Гигиена одежды и обуви
- Гигиена сна
- Гигиена питания
- Гигиена тренировочного процесса и соревнований
- Гигиенические основы восстановления и повышения работоспособности
- Гигиенические аспекты профилактики заболеваний и травм
- Гигиена детей, подростков и женщин в спорте

#### **Режим труда и отдыха**

1. **Строгая регламентация и регулярность.** Все основные элементы режима (подъем, приемы пищи, тренировки, отход ко сну) должны выполняться в одно и то же время. Это способствует выработке устойчивого **динамического стереотипа**, при котором организм заранее «готовится» к предстоящей деятельности, что делает ее более экономичной и эффективной.

2. **Соответствие биологическим ритмам.** Режим должен быть синхронизирован с естественными циркадными (суточными) ритмами человека. Тренировки с максимальной нагрузкой следует планировать на периоды естественного пика физической и психической работоспособности (с 10:00 до 13:00 и с 16:00 до 20:00).

3. **Рациональное чередование труда (нагрузки) и отдыха.** Это ключевой принцип, обеспечивающий восстановление. Под отдыхом понимается не только пассивный покой, но и активный отдых (переключение на другой вид деятельности), который зачастую более эффективен.

4. **Постепенное вхождение в работу и грамотное ее завершение.** Режим дня должен включать время на утреннюю гигиеническую гимнастику для мобилизации и заминку/восстановительные процедуры после тренировки.

**5. Индивидуализация.** Режим должен учитывать возраст, пол, тип высшей нервной деятельности, хронотип («жаворонок», «сова») спортсмена, а также период подготовки (базовый, соревновательный, восстановительный).

### **Гигиена сна**

**Сон** – это не пассивный отдых, а активное физиологическое состояние, абсолютно необходимое для восстановления психических и физических сил, закрепления памяти, синтеза белков, гормональной регуляции.

**Гигиенические требования к организации сна** включают: определённую продолжительность (не менее 8 часов), постоянство времени, гигиеническую подготовку ко сну (ритуал отхода ко сну, например, вечерняя прогулка на свежем воздухе), водные процедуры, проветривание спального помещения до температуры 16-18°C (оптимальная для сна).

### **Требования к спортивной одежде**

#### *1. Функциональные (эксплуатационные) требования:*

- Свобода движений (эргономичность)
- Анатомический крой
- Малая масса (легкость)

#### *2. Гигиенические требования (связанные с терморегуляцией и кожными покровами):*

- Гигроскопичность
- Воздухопроницаемость
- Паропроницаемость
- Теплозащитные свойства
- Ветронепроницаемость и влагозащита (для внешнего слоя)
- Гипоаллергенность и химическая безопасность

### **Требования к спортивной обуви**

#### *1. Функционально-конструктивные (эксплуатационные) требования:*

- Соответствие виду спорта
- Амортизация
- Стабилизация и поддержка
- Гибкость в области плюснефаланговых суставов
- Сцепление с поверхностью (протектор)
- Минимальная масса
- Анатомическое соответствие
- Высокое качество изготовления

#### *2. Гигиенические требования:*

- Гигроскопичность и паропроницаемость внутренних слоев (стельки, подкладка).
- Воздухопроницаемость
- Теплозащита (для обуви для зимних видов спорта).
- Влагозащита (для обуви для бега по пересеченной местности, футбола).
- Безопасность материалов (отсутствие токсичных выделений).

#### Лекция 4. «Гигиенические основы при занятиях физической культурой и спортом»

##### План:

1. Основы гигиены детей и подростков.
2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.
3. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.

### 1. Основы гигиены детей и подростков

**Гигиена детей и подростков как отрасль науки - это профилактическая дисциплина, изучающая влияние условий среды на растущий организм. Её цель - разработка гигиенических нормативов и мероприятий для обеспечения оптимального роста, развития, укрепления здоровья и повышения работоспособности подрастающего поколения.**

#### Группы факторов, формирующих здоровье:

- наследственность, пол, возрастные особенности;
- уровень жизни, качество питания, медицинское обеспечение, условия быта;
- климат, экологическая обстановка;
- организация учебно-воспитательного процесса, физического воспитания, режима дня, отдыха.

**Группы здоровья детей и подростков** выделяются исходя из комплексной оценки состояния здоровья на момент обследования.

**I группа:** здоровые дети, не имеющие отклонений, с нормальным развитием.

**II группа:** здоровые, но имеющие функциональные или морфологические отклонения, а также дети с риском развития хронических заболеваний.

**III группа:** с хроническими заболеваниями в стадии компенсации (сохранены функциональные возможности организма).

**IV группа:** с хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации (снижены функциональные возможности).

**V группа:** с хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации (значительно снижены функциональные возможности, инвалиды).

**Понятие медицинской группы** (для занятий физической культурой) — это **распределение учащихся на группы в зависимости от состояния здоровья, функциональных возможностей и уровня физической подготовленности. Выделяют три основные группы:**

**Основная медицинская группа:** для здоровых и практически здоровых детей (I и частично II группа здоровья). Занятия по полной учебной программе, допуск к спортивным соревнованиям.

**Подготовительная медицинская группа:** для детей с незначительными отклонениями в здоровье (часть II группы здоровья). Занятия по основной программе, но с постепенным освоением сложных упражнений и снижением нагрузки. Исключаются соревнования.

**Специальная медицинская группа (СМГ):** для детей с хроническими заболеваниями, значительными отклонениями в состоянии здоровья (III, иногда IV группа здоровья). Занятия по специальным адаптированным программам физкультуры под контролем врача.

## 2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза

### **Ключевые возрастные периоды и их характеристики**

**Раннее детство и дошкольный возраст (1–6 лет)** — фундаментальный этап, характеризующийся стремительным физическим и психическим развитием, становлением иммунитета и основных двигательных стереотимов. Ведущая деятельность — игровая.

**Младший школьный возраст (7–11 лет)** — период начала систематического обучения, что сопряжено с качественным изменением образа жизни. Происходит адаптация к учебным нагрузкам, активно формируются осанка, зрительный анализатор и тонкая моторика.

**Подростковый возраст (12–17 лет)** — фаза пубертата, отмеченная мощными гормональными и морфофункциональными перестройками. Это время максимальной лабильности нервной и эндокринной систем, становления личностной идентичности, но и повышенной уязвимости.

**Юношеский возраст (18–21 год)** — завершение биологического созревания организма. Период профессионального самоопределения, высокой социальной активности и формирования окончательных моделей поведения, в том числе и в отношении собственного здоровья.

### **Факторы риска и меры укрепления здоровья для каждого периода**

#### **Ранний и дошкольный возраст**

Факторы риска: нарушения распорядка дня и пищевого рациона; дефицит разнообразной двигательной активности; несвоевременная или неполная вакцинация; высокая восприимчивость к инфекциям в организованных коллективах.

Меры укрепления здоровья: строгое соблюдение режима с обязательным дневным сном и продолжительными прогулками на свежем воздухе. Организация полноценного, витаминизированного питания. Ежедневная физическая активность через подвижные игры, плавание, гимнастику. Систематическое мягкое закаливание (воздушные и водные процедуры). Профилактический массаж.

#### **Младший школьный возраст**

Факторы риска: вынужденная гипокинезия и длительные статические нагрузки в процессе обучения; неэргономичная учебная мебель; несбалансированное питание, ведущее к дефициту нутриентов или избыточной массе тела; хроническое зрительное утомление; психоэмоциональный стресс от новой социальной роли.

Меры укрепления здоровья: рациональная организация учебного процесса с чередованием занятий, активного отдыха и физкультурных пауз. Обеспечение правильной посадки за партой и оптимального освещения рабочего места. Ежедневные умеренные физические нагрузки (уроки физкультуры, спортивные секции, активные игры на улице). Профилактический контроль осанки и зрения. Целенаправленное воспитание устойчивых гигиенических навыков и привычки к режиму.

#### **Подростковый возраст**

Факторы риска: дисгармонии в физическом развитии (акселерация или ретардация); психоэмоциональная неустойчивость, склонность к рискованному и девиантному поведению; начало экспериментов с психоактивными веществами (табак, алкоголь); увлечение нездоровыми диетами или фастфудом; совмещение интенсивной учебной нагрузки с социальной жизнью.

Меры укрепления здоровья: регулярная, соответствующая возможностям организма физическая активность для гармонизации развития и снятия психологического напряжения. Грамотное половое воспитание, формирующее ответственное отношение к здоровью. Активная профилактика вредных привычек через пропаганду ценностей здорового образа жизни и личного примера. Организация питания, покрывающего повышенные энергозатраты и потребности в «строительных» материалах. Психологическая поддержка, развитие навыков коммуникации и стрессоустойчивости.

### **Юношеский возраст**

Факторы риска: специфические профессиональные риски, связанные с началом трудовой деятельности или углублённой учёбы; хроническое нервно-психическое переутомление; закрепление вредных привычек как стиля жизни; повышенный травматизм при занятиях спортом или экстремальных увлечениях; нерегулярное и несбалансированное самостоятельное питание.

Меры укрепления здоровья: соблюдение принципов гигиены умственного и профессионального труда (эргономика, режим труда и отдыха). Осознанное отношение к здоровью как к капиталу будущего. Специализированная физическая подготовка при выборе профессии, связанной с физическими нагрузками. Регулярное прохождение диспансеризации. Овладение практиками самоконтроля (например, подсчёт пульса, оценка самочувствия) и психической саморегуляции.

## **3. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу**

Учебные нагрузки должны строго соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям учащихся. Обязательно чередование умственной работы, физической активности и отдыха в режиме дня. Необходимо создавать благоприятный эмоциональный фон и психологический климат.

**Формы занятий физической культурой:** урочные (обязательные уроки по учебному плану.); внеурочные (спортивные секции, кружки, группы общей подготовки); самостоятельные (индивидуальные или семейные тренировки); соревновательные (участие в турнирах и спартакиадах для подготовленных учащихся); оздоровительные (занятия лечебной физкультурой (ЛФК) в специальных группах).

**Общие требования к занятиям физкультурой и спортом:** нагрузка должна быть строго дозированной, регулярной и систематической. Принцип постепенности в наращивании объёма и интенсивности обязателен. Занятия должны способствовать всестороннему развитию (сила, выносливость, ловкость, гибкость). Необходим постоянный врачебный и педагогический контроль.

**Особенности процесса при занятиях физкультурой:** происходит сочетание значительной физической нагрузки с умственной работой по освоению техники и тактики. Характерен высокий риск травматизма, что требует особого внимания к безопасности.

**Правила обеспечения безопасности:** обязателен предварительный инструктаж по технике безопасности. Необходимо использовать только исправный инвентарь и оборудование, а также соответствующую экипировку. Перед основной нагрузкой проводится полноценная разминка. При выполнении сложных элементов обязательна страховка преподавателем. Педагог должен постоянно контролировать самочувствие занимающихся.

### **Требования к разным медицинским группам**

Основная группа (здоровые дети): занятия проходят по полной учебной программе. Разрешено участие в соревнованиях и сдача нормативов.

Подготовительная группа (дети с незначительными отклонениями или низкой подготовленностью): занятия проводятся по основной программе, но с исключением или отсрочкой сдачи контрольных нормативов. Нагрузки увеличиваются постепенно, участие в соревнованиях, как правило, не разрешается.

Специальная медицинская группа (СМГ) (дети с хроническими заболеваниями или значительными отклонениями): занятия организуются отдельно, по специальным адаптированным программам физкультуры, под обязательным контролем врача и специально подготовленного педагога. Упражнения подбираются индивидуально.

### **Лекция 5. «Гигиенические основы спортивной тренировки и питания»**

*План:*

1. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена
2. Особенности учебно-тренировочного процесса юных спортсменов
3. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок
4. Понятие о гигиене питания

#### **1. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена**

***Цели:***

у взрослого – достижение и поддержание пика спортивной формы;

у юного – оздоровление, гармоничное развитие и постепенная подготовка к будущим достижениям.

***Нагрузки:***

у взрослого – максимальные по объёму и интенсивности;

у юного – строго дозированные, с акцентом на технику и общую физическую подготовку (ОФП), запрет на предельные нагрузки.

***Психофизиология:***

взрослый тренирует готовые системы;

юный спортсмен работает в условиях незавершённого роста (скелет, связки, гормональная система), что требует особой осторожности.

#### **2. Особенности учебно-тренировочного процесса юных спортсменов**

Этапность: строгое соблюдение этапов многолетней подготовки: начальной подготовки, начальной и углублённой спортивной специализации.

Запреты: исключение ранней узкой специализации, форсирования подготовки, участия в соревнованиях не по возрасту.

Медицинский контроль: обязательные ежеквартальные углублённые медицинские осмотры (УМО).

Приоритет воспитания: формирование устойчивой мотивации, дисциплины, навыков здорового образа жизни.

### **Особенности учебно-тренировочного процесса и режим**

Для юных спортсменов: тренировка - часть общего режима дня, который включает учёбу, сон (не менее 9-10 часов), отдых и питание. Запрещены двухразовые тренировки в день для младших возрастных групп.

Режим включает: рациональное чередование нагрузок и отдыха, обязательную разминку и заминку, достаточный интервал между тренировкой и сном, а также между приёмом пищи и занятием (1.5-2 часа).

### **3. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок**

Учёт овариально-менструального цикла (ОМЦ): индивидуальный подход к планированию нагрузок в разные фазы цикла. Обычно снижение нагрузок в предменструальную и менструальную фазы.

Предупреждение нарушений: профилактика дисменореи и аменореи, связанных с чрезмерными нагрузками и дефицитом массы тела.

Особенности опорно-двигательного аппарата: учёт более широкого таза, подвижности суставов, эластичности связок с целью профилактики травм.

Специальная экипировка: использование поддерживающего спортивного бюстгальтера.

### **4. Понятие о гигиене питания**

**Гигиена питания – это раздел гигиенической науки, изучающий и обосновывающий принципы рационального (здорового) питания человека в зависимости от пола, возраста, характера труда, климатогеографических условий и других факторов с целью сохранения и укрепления здоровья, обеспечения высокой работоспособности и увеличения продолжительности жизни.**

Основные задачи гигиены питания:

1. Научное обоснование рационального питания для различных групп населения (включая спортсменов).
2. Разработка мер по профилактике алиментарных заболеваний (связанных с питанием).
3. Обеспечение безопасности пищевых продуктов (предупреждение пищевых отравлений и инфекций).
4. Изучение влияния новых видов пищевых продуктов и технологий их производства на здоровье человека.

***В контексте физкультурно-спортивной деятельности гигиена питания особое внимание уделяет:***

- \* Режиму питания: количеству, времени и интервалам между приёмами пищи в зависимости от графика тренировок и соревнований.
- \* Энергетической и нутриентной адекватности: соответствию калорийности, содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды повышенным энерготратам и пластическим потребностям организма спортсмена.
- \* Условиям приёма пищи: созданию благоприятной обстановки, способствующей нормальному пищеварению и усвоению пищи.

Таким образом, гигиена питания устанавливает научно обоснованные нормы и правила, соблюдение которых обеспечивает оптимальное функционирование организма, в том числе в условиях повышенных физических нагрузок.