

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«15» марта 2022г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.08.01.11 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Код, название дисциплины

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора **2022**

Новокузнецк 2022

Содержание

1. Цель дисциплины	3
1.1. Формируемые компетенции	3
1.2. Индикаторы достижения компетенций	3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины	6
3.1. Учебно-тематический план	6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации	9
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	10
5.1. Учебная литература	10
5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины ..	10
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	11
6. Иные сведения и (или) материалы	11
6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации	11

1. Цель дисциплины.

Цель дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» является формирование у студентов современного представления об общей гигиене, о гигиенических требованиях и нормах по организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса, рационального отношения к окружающей среде, спортивным сооружениям, одежде, питанию и личной гигиене спортсменов.

Задачи курса «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре»:

1. Изучить научные основы общей гигиены и гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

2. Изучить основы санитарно- гигиенического нормирования в структуре общей гигиены и гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

3. Сформировать гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды в адаптивной физической культуре.

4. Изучить гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий в отдельных видах спорта в адаптивной физической культуре.

5. Освоить современные гигиенические принципы и подходы к нормированию одежды, обуви и спортивного инвентаря в адаптивной физической культуре;

6. Освоить гигиенические принципы и методики повышения общей неспецифической резистентности организма в процессе занятий массовой физической культурой и спортом лиц с отклонениями в состоянии здоровья в адаптивной физической культуре.

В результате освоения дисциплины К.М.08.01.11 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» у обучающегося должны быть сформированы компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-8.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
общепрофессиональная	Контроль и оценка формирования образовательных результатов	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую	ОПК-8.1. Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической	К.М.03.01 Возрастная анатомия и физиология К.М.04 Психолого-педагогический модуль К.М.04.01 Педагогика К.М.04.02 Психология

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
деятельность на основе специальных научных знаний	деятельности по профилю подготовки. ОПК-8.2. Владеет методами научного исследования в предметной области	К.М.04.05(П) Психолого-педагогическая практика К.М.07.01.01 Динамическая анатомия К.М.07.01.02 Теория и методика обучения плаванию К.М.07.01.03 Теория и методика обучения гимнастике К.М.07.01.04 Спортивная биохимия К.М.07.01.05 Спортивная физиология К.М.07.01.06 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики К.М.07.01.07 Биомеханика и спортивная метрология К.М.07.01.08 Теория и методика обучения спортивным играм К.М.07.01.09 Теория и методика обучения единоборствам К.М.07.01.10 Теория и методика обучения спортивным танцам К.М.07.01.11 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование К.М.08.01.06 Теория соревновательной деятельности К.М.08.01.07 Возрастные основы здоровья К.М.08.01.11 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности К.М.08.01.13 Восстановительные средства в физической культуре и спорте К.М.09.01(У) Технологическая практика. Спортивные игры К.М.09.02(У) Технологическая практика. Лыжная подготовка К.М.09.06(П) Педагогическая практика. Основная школа К.М.09.07(П) Педагогическая практика. Старшая школа К.М.09.08(П) Педагогическая практика. Группы начальной подготовки К.М.09.09(П) Педагогическая практика. Группы спортивного совершенствования

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки. ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области	Знает: - специальные научные знания в т.ч. в предметной области. Умеет: - осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся; - осуществлять урочную и внеурочную деятельность в соответствии с

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		предметной областью согласно освоенному профилю (профилям) подготовки. Владеет: методами научно-педагогического исследования в предметной области; - методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоёмкость дисциплины	108
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	38
Аудиторная работа (всего):	38
в том числе:	
лекции	14
практические занятия, семинары	24
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы /контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	70
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 9 – зачет

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудо- ём- кость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы ¹ теку- щего контроля и промежуточ- ной аттестации успеваемости
			Аудиторн.занятия		СРС	
			лекции	практич.		
1.	Предмет, задачи, средства и методы общей гигиены, гигиены физкуль- турно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	20	2	4	14	ИЗ, УО
2.	Гигиенические основы физкультур- но-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	22	4	4	14	ИЗ, УО
3.	Личная гигиена спортсмена. Гигие- на спортивной одежды и обуви.	22	4	4	14	ИЗ, УО
4.	Гигиена питания спортсменов.	22	2	6	14	ИЗ, УО
5.	Гигиена тренировки и соревнова- ний. Вспомогательные гигиениче- ские средства, повышающие спор- тивную работоспособность и уско- ряющие восстановление.	22	2	6	14	ИЗ, УО
	Промежуточная аттестация					УО-3
	Всего:	108	14	24	70	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 7. Содержание дисциплины.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	Предмет, задачи, средства и методы общей гигиены, гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	Профилактика - основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена - основа профилактики. Задачи гигиены. Единство организма человека с окружающей средой. Социальное значение гигиенических мероприятий. Осуществление профилактических и оздоровительных мероприятий в России. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические и др.).
2.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Методы исследований (общие гигиенические и специальные). Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гриневский, В.А. Волжинский, А.А. Минх и др.).
3.	Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви	Рациональный суточный режим для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов и суточных изменений психофизиологических функций, возраста, трудовой деятельности, бытовых условий, вида занятий физическими упражнениями и спортом,

¹ УО - устный опрос, УО-1 - собеседование, УО-2 - коллоквиум, УО-3 - зачет, УО-4 – экзамен, ПР - письменная работа, ПР-1 - тест, ПР-2 - контрольная работа, ПР-3 эссе, ПР-4 - реферат, ПР-5 - курсовая работа, ПР-6 - научно-учебный отчет по практике, ПР-7 - отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		условий тренировки. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии. Гигиена спортивной одежды и обуви. Общие требования к одежде. Гигиенические свойства материалов одежды. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.).
4.	Гигиена питания спортсменов	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Доброкачественность пищи. Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Контроль за калорийностью пищи. Пищевые вещества. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание белков в различных продуктах. Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание жиров в различных продуктах. Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание углеводов в различных продуктах. Гигиеническое значение витаминов.
5.	Гигиена тренировки и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи и структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований. Планирование тренировки с учетом влияния на спортсмена различных экологических факторов природы и социальной среды. Психогигиена.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1.	Предмет, задачи, средства и методы общей гигиены, гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре	Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Развитие гигиены в России. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий. Гигиена физического воспитания и спорта. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Определение, цели, задачи.
2.	Гигиенические основы	Основные направления развития научных исследований в обла-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	сти гигиены физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта. Комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности
3.	Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.	Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта. Гигиенические требования к спортивной обуви. Материалы для изготовления спортивной обуви. Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью. Перспективы улучшения гигиенических свойств одежды и обуви.
4.	Гигиена питания спортсменов	Пищевой рацион и режим питания. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде. Режим питания и усвояемость пищи. Режим питания при различных видах деятельности и работе в различные смены (дневная, вечерняя, ночная). Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья, работоспособность, психофизиологические функции. Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Основные положения питания при профилактике и снижении избыточной массы тела: уменьшение количества и калорийности пищи, разгрузочные дни, многоразовое и регулярное питание, культура приема пищи, снижение аппетита.
5.	Гигиена тренировки и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление	Гигиенические требования к выбору места проведения сбора, составлению суточного режима, бытовым условиям, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий. Самоконтроль спортсмена и лиц, занимающихся оздоровительной физкультурой, закаливанием. Определение понятия «самоконтроль». Объективные и субъективные показатели утомления. Дневник самоконтроля. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление. Понятия «утомление» и «восстановление». Физиологические механизмы возникновения утомления. Средства восстановления спортивной работоспособности: педагогические, медицинские и психологические. Основные требования к применению гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур (душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание). Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань. Методика выполнения различных банных процедур в целях гигиены, закаливания, восстановления. Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиеническая характеристика и методика использования при занятиях физическими упражнениями и спортом ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. Гигиениче-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		ская характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановление, стимулирующих работоспособность. Комплексное применение восстановительных средств. Особенности восстановления в различных видах спорта с учетом возраста, функционального состояния, биоритмов
	Промежуточная аттестация - <i>зачет</i>	

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины необходимо выполнить все установленные виды учебной работы:

Таблица 7. Распределение баллов по видам учебной деятельности обучающихся (включая промежуточную аттестацию) в балльно-рейтинговой системе оценки (БРС) ЗФО

Промежуточная аттестация) в балльной рейтинговой системе оценки (ВРС) УРС				
Составляющие учебной работы	Сумма баллов	Учебная деятельность студента	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре	80	Посещение лекций по расписанию. (5 лекций)	3 баллов посещение 1 лекционного занятия	3 - 15
		Практические занятия (11 занятия).	3 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	33-55
		Реферат (3 работы)	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	15 - 30
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100 баллов приведенной шкалы)	Тест.	10 балла (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
Итого по промежуточной аттестации				20 – 40 б.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

1.Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 308 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14311-9. – URL: <https://urait.ru/bcode/477309> (дата обращения: 13.10.2021). – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература:

1.Сладкова, Н. А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов / Н. А. Сладкова. – Москва : Советский спорт, 2012. – 216 с. – ISBN 978-5-9718-0591-5. – URL: <https://e.lanbook.com/book/10851> – Текст : электронный.

2.Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 210 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14815-2. – URL: <https://urait.ru/bcode/481968> (дата обращения: 13.10.2021). – Текст : электронный.

3.Хорошева, Т. А. Физическая реабилитация : учебно-методическое пособие / Т. А. Хорошева, Т. П. Епихина. – Тольятти : ТГУ, 2010. – 223 с. – URL: <https://e.lanbook.com/book/139854> (дата обращения: 17.10.2021). – Текст : электронный

5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

1.	223 Учебная аудитория (мультимедийная) для занятий лекционного, семинарского (практического) типа, текущего контроля, промежуточной аттестации, защиты выпускной квалификационной работы. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор. Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	106 Помещение для самостоятельной работы, студентов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: компьютеры (4 шт). Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

	ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	
--	---	--

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

1. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: <https://sportmed.ru/>

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

4. Предмет и задачи общей гигиены, гигиены массовой физической культуры и спорта, гигиены адаптивной физической культуры.

5. Исторические этапы гигиенической науки, выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены.

6. Методы гигиенических исследований.

7. Гигиенические основы суточного режима.

8. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

9. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.

10. Составные элементы суточных энерготрат (регулируемые и нерегулируемые энерготраты). Методы определения суточного расхода энергии.

11. Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.

12. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках.

13. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.

14. Гигиеническое значение витаминов. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.

15. Гигиеническое значение разнообразия в питании спортсменов.

16. Режим питания занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.

17. Особенности питания при необходимости увеличения мышечной массы и при сгонке веса.

18. Гигиенические критерии рационального питания. Формула сбалансированного питания здоровых людей и спортсменов.

19. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.

20. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.

21. Гигиенические требования к спортивным сооружениям по избранному виду спорта и создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды.

22. Общая характеристика дополнительных гигиенических факторов, применяемых в спорте с целью улучшения восстановления и повышения работоспособности.

23. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.

24. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.

25. Гигиеническая характеристика и методика использования искусственных источников ультрафиолетовых облучений и аэроионизации в спортивной практике.

26. Гигиенические требования к построению режима для тренирующегося спортсмена.

мена в условиях учебы (работы) и тренировочного сбора.

27. Особенности гигиенического обеспечения при занятиях физической культурой и спортом в условиях высокой и низкой температуры.

28. Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).

29. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др.

30. Гигиенические особенности питания юных спортсменов.

31. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта.

32. Гигиенические требования и основные принципы построения питания спортсменов в избранном виде спорта.

33. Гигиенические особенности питания на дистанции, перед и во время соревнований.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС КГПИ КемГУ, к.п.н.