

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП В.А. Рябов
«16» марта 2023г.

Рабочая программа дисциплины

**Б1.В.06 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
в адаптивной физической культуре**

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 **2021**

Новокузнецк 2023

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Цель дисциплины | 3 |
| 1.1. Формируемые компетенции | 3 |
| 1.2. Индикаторы достижения компетенций | 4 |
| 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 Б1.В.07 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» у обучающегося должны быть сформированы компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ПК-1, ПК-4.

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 |
|-------------------------------|---|---|
| Профессиональная | | ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области по профилю "Физическая культура" при решении профессиональных задач. |
| Профессиональная | | ПК-4. Способен применять современные методики и технологии для организации педагогического процесса по физической культуре. |

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 |
|---|--|---|
| ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области по профилю "Физическая культура" при решении профессиональных задач. | <p>ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области 1 (преподаваемого предмета).</p> <p>ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания предметной области 1 для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00.</p> <p>ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области 1 различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.</p> | <p>Б1.В.03 Диагностика физического состояния</p> <p>Б1.В.06 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре</p> <p>Б1.В.08 Восстановительные средства в физической культуре и спорте</p> <p>Б2.О.01(У) Ознакомительная практика. Знакомство с образовательной организацией</p> <p>Б2.О.08(П) Педагогическая практика. Основная школа</p> <p>Б2.О.09(П) Педагогическая практика. Старшая школа</p> <p>Б2.В.02(Пд) Преддипломная практика</p> |
| ПК-4. Способен применять современные методики и технологии для организации педагогического процесса по физической культуре. | <p>ПК-4.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).</p> <p>ПК-4.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.</p> | <p>Б1.В.03 Диагностика физического состояния</p> <p>Б1.В.06 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре</p> <p>Б1.В.07 Основы физической реабилитации</p> <p>Б2.О.02(У) Ознакомительная практика. Знакомство с физкультурно-спортивной организацией</p> <p>Б2.О.08(П) Педагогическая практика. Основная школа</p> <p>Б2.О.09(П) Педагогическая практика. Старшая школа</p> <p>Б2.В.02(Пд) Преддипломная практика</p> |

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 |
|---|--|---|
| ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области по профилю "Физическая культура" при решении профессиональных задач. | <p>ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области 1 (преподаваемого предмета).</p> <p>ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания предметной области 1 для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры; -программное обеспечение образовательного процесса; -медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; -психолого-физиологические особенности обучающихся.; - современные методики диагностики; |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|---|--|
| | ФГОС. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области 1 различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. | - особенности проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; -способы обработки и оценки результатов диагностики. - методику развития физических качеств; - технологию обучения двигательным действиям; -особенности процесса физического воспитания и спортивной тренировки с обучающимися различных возрастных групп. |
| ПК-4. Способен применять современные методики и технологии для организации педагогического процесса по физической культуре. | ПК-4.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.). ПК-4.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности. | Знает: – способы интеграции учебного предмета “физическая культура” с другими учебными предметами для организации развивающей учебной деятельности (проектной, исследовательской) Умеет: – использовать образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании предмета по профилю в учебной и внеурочной исследовательской и проектной деятельности обучающихся Владеет: – методами и приемами интеграции учебного предмета “физическая культура” с другими учебными предметами для организации развивающей учебной деятельности (проектной, исследовательской). |

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 | 72 |
| 2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 30 |
| Аудиторная работа (всего): | 30 |
| в том числе: | |
| лекции | 10 |
| практические занятия, семинары | 20 |
| 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) | 42 |
| 4. Промежуточная аттестация обучающегося | семестр 9 – зачет с оценкой |

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 трудоёмкость (всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) | | | Формы ¹ текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|-------|---|---------------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|--|
| | | | Аудиторн.занятия | | СРС | |
| | | | лекции | практич. | | |
| 1. | Предмет, задачи, средства и методы общей гигиены, гигиены физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. | 14 | 2 | 4 | 8 | ИЗ, УО |
| 2. | Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. | 14 | 2 | 4 | 8 | ИЗ, УО |
| 3. | Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви. | 14 | 2 | 4 | 8 | ИЗ, УО |
| 4. | Гигиена питания спортсменов. | 16 | 2 | 4 | 8 | ИЗ, УО |
| 5. | Гигиена тренировки и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление. | 14 | 2 | 4 | 10 | ИЗ, УО |
| | Промежуточная аттестация | | | | | УО-3 |
| | Всего: | 72 | 10 | 20 | 42 | |

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 физкуль- | Профилактика - основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена - основа профилактики. Задачи гигиены. Единство организма человека с окружающей средой. Социаль- |

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 |
|-------|---|---|
| | турно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре | ное 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, 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. Доброкачество 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 | Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи и структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|--|--|--|
| | спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление | 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 физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. | Основные направления развития научных исследований в области 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, многократное 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 восстанов- |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|-------|---|---|
| | | ления 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. Гигиеническая 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

| 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 (10 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. | <p>223 Учебная аудитория (мультимедийная) для занятий лекционного, семинарского (практического) типа, текущего контроля, промежуточной аттестации, защиты выпускной квалификационной работы.</p> <p>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья.</p> <p>Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор.</p> <p>Учебно-наглядные пособия.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p> | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 2. | 106 Помещение для самостоятельной работы, студен- | 654041, Кемеровская область - |

| | |
|---|--|
| <p>тов: 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 лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p> | <p>Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p> |
|---|--|

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 энергозатрат (регулируемые и нерегулируемые энергозатраты). 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, гипervитаминоз.

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 снижении 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 среды.

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 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.