

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**  
 для студентов 4-го курса очной формы обучения, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура»  
 на 2016-2017 учебный год

**1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра	Естественных наук с курсом медико-биологических дисциплин
Ведущий преподаватель	Гаськова Наталья Павловна
e-mail	gaskova1966@gmail.com, gaskova@mail.ru
Сроки изучения дисциплины	8 семестр
Трудоемкость дисциплины (в часах / зачетных ед.)	72 часов
Количество лекционных занятий (часов)	16 часов
Количество практических занятий (часов)	36 часов
Объём самостоятельной работы студентов (в часах)	36 часов
Форма промежуточного контроля	Зачёт

**2. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**

*2.1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ*

№	Наименование разделов и тем	Лекц.	Прак.	Сам.раб.
1.	Введение в гигиену	2	2	2
2	Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом	2	2	2
3	Гигиенические требования к условиям водной среды и почвы при занятиях физическими упражнениями и спортом	2	2	2
4	Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений	2	2	2
5	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена	2	2	2
6	Вспомогательные гигиенические средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление спортсмена	2	4	4
7	Гигиена физического воспитания детей и подростков	2	2	2
8	Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте	2	2	2
9	Научно-практическая конференция по темам рефератов		2	16
	<b>Итого:</b>	16	20	36
	<b>Всего:</b>	72		

*2.2. ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ*

№	Наименование разделы, темы	Вид СРС	Бюджет времени (час)	Кол-во баллов	Сроки выполнения
1	Введение в гигиену	Проработка материала лекции, подготовка к практическому занятию	2	5	8 семестр
2	Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом	Проработка материала лекции, подготовка к практическому занятию	2	5	8 семестр
3	Гигиенические требования к условиям водной среды и почвы при занятиях физическими упражнениями и спортом	Проработка материала лекции, подготовка к практическому занятию	2	5	8 семестр
4	Гигиенические требования к	Проработка материала	2	5	8 семестр

	размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений	лекции, подготовка к практическому занятию			
5	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена	Проработка материала лекции, подготовка к практическому занятию	2	5	8 семестр
6	Вспомогательные гигиенические средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление спортсмена	Проработка материала лекции, подготовка к практическому занятию	4	10	8 семестр
7	Гигиена физического воспитания детей и подростков	Проработка материала лекции, подготовка к практическому занятию	2	5	8 семестр
8	Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте	Проработка материала лекции, подготовка к практическому занятию	2	5	8 семестр
9	Научно-практическая конференция по темам рефератов	Подготовка реферата, доклада	16	19	8 семестр
			36	64	

### 2.3. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

### 2.4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ ПО ВИДАМ КОНТРОЛЯ

Текущая и итоговая аттестация знаний студентов по дисциплине осуществляется на основе балльной системы контроля качества знаний. Максимальное количество баллов по дисциплине – 100.

<i>Виды (формы) контроля</i>	<i>Распределение баллов</i>		
	Кол-во	Количество баллов за один вид контроля	Общее кол-во баллов
проработка материала лекции	8	2	<b>16</b>
Подготовка к занятию	9	2	<b>18</b>
Отчет о практической работе	1	6	<b>11</b>
Самостоятельная проработка материала, подготовка реферата, доклада	1	19	<b>19</b>
Посещение занятий	18	2	<b>36</b>
Всего:			<b>100</b>

### 2.5. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВИДЫ КОНТРОЛЯ

В случае пропуска аудиторных занятий по уважительной причине (болезнь, УТС и т.п.), студенту начисляются компенсирующие баллы в объеме, соответствующем пропущенным занятиям.

В случае невыполнения или выполнения заданий в недостаточном для положительной оценки объеме, студент сдает зачет по билетам.

### Вопросы к зачёту

1. Предмет и задачи общей гигиены и гигиены массовой физической культуры и спорта.
2. Исторические этапы гигиенической науки, выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены.
3. Методы гигиенических исследований.
13. Значение правил личной гигиены для различных контингентов населения.
14. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии.
15. Гигиенические основы суточного режима.
16. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.
17. Гигиеническое значение температуры воздуха. Правила и методы измерения температуры

- воздуха. Гигиенические нормы.
18. Гигиеническое значение влажности воздуха, методы определения относительной влажности. Гигиенические нормы.
  19. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Гигиенические нормы.
  20. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека. Методы и единицы измерения.
  21. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха. Методики исследования охлаждающей способности воздуха. Гигиенические нормы.
  22. Электромагнитное состояние воздушной среды. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Значение работ А.А. Минха.
  23. Биологическое действие солнечной радиации. Гигиенические требования к устройству соляриев. Оздоровительное значение солнечной радиации.
  24. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Определение концентрации CO<sub>2</sub> в воздухе. Гигиенические нормы.
  25. Гигиеническая характеристика механических примесей Запыленность воздуха. Гигиенические нормы.
  26. Гигиеническое значение радиоактивности воздушной среды. Гигиенические нормы естественного радиационного фона.
  27. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.
  28. Гигиеническое и физиологическое значение питьевой воды.
  29. Гигиенические требования к питьевой воде. Органолептические (физические) свойства питьевой воды.
  30. Гигиеническое значение минерального состава воды.
  31. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения.
  32. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.
  33. Методы очистки питьевой воды. Коагуляция - современный метод очистки воды.
  34. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение.
  35. Гигиеническая характеристика жесткости воды и её значение. Методы устранения повышенной жесткости.
  36. Методы обеззараживания воды (физические и химические).
  37. Хлорирование - как метод дезинфекции и профилактики желудочно-кишечных инфекций. Виды хлорирования.
  38. Гигиеническая характеристика почвы и её эпидемиологическое значение. Физико-гигиенические свойства почв.
  39. Характеристика устройства и оборудования спортивных сооружений с точки зрения требований гигиены (ориентация, место расположения, строительные материалы, окраска, роза ветров и др.).
  40. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
  41. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности.
  42. Гигиенические требования к отоплению спортсооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления.
  43. Гигиенические требования к вентиляции спортсооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции.
  44. Методы определения эффективности работы вентиляции. Нормативные показатели.
  45. Кондиционирование воздуха. Устройство и значение кондиционера.
  46. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.
  47. Гигиенические требования к открытым и закрытым искусственным бассейнам.
  48. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям, роль зеленых насаждений.
  49. Гигиеническая характеристика шума. Методы борьбы с повышенным шумом в спортивной практике (мотоспорт, стрелковые тир).
  50. Гигиенические требования к пище и питанию. Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.
  51. Составные элементы суточных энергозатрат (регулируемые и нерегулируемые энергозатраты). Методы определения суточного расхода энергии.

52. Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
53. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках. Содержание белков в различных продуктах.
54. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека, занимающегося и не занимающегося физической культурой и спортом.
55. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.
56. Гигиеническое значение витаминов. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипervитаминоз.
57. Роль и значение жирорастворимых витаминов для спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
58. Роль и значение водорастворимых витаминов. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов (С, В1, В2, В6, В12).
59. Гигиеническое значение и роль минеральных веществ в питании спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
60. Гигиеническая характеристика макро- и микроэлементов.
61. Гигиеническая характеристика мясомолочных продуктов, их значение в питании.
62. Гигиеническая характеристика крупяных продуктов, овощей и фруктов, их значение в питании.
63. Гигиеническое значение разнообразия питания.
64. Режим питания занимающихся и незанимающихся физической культурой.
65. Особенности питания при необходимости увеличения мышечной массы и сгонке веса.
66. Гигиенические критерии рационального питания. Формула сбалансированного питания здоровых людей и спортсменов.
67. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси. Их использование в физической культуре и спорте.
68. Гигиенические особенности физического воспитания и требования к различным формам физического воспитания детей и подростков.
69. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
70. Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников.
71. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.
72. Гигиеническое значение и задачи профессиональной прикладной физической подготовки.
73. Гигиенические требования при проведении производственной гимнастики.
74. Гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями по месту жительства.
75. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.
76. Биоритмы и работоспособность.
77. Гигиенические требования к спортивным сооружениям по избранному виду спорта и создание оптимальных социально-гигиенических условий среды.
78. Общая характеристика дополнительных гигиенических факторов, применяемых в спорте с целью улучшения восстановления и повышения работоспособности.
79. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.
80. Гигиеническое, лечебно-профилактическое и оздоровительное значение паровых и суховоздушных (сауна) бань.

### **3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

#### **Основная:**

1. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : уч. для студ. учр. высш. обр. / С.А.Полиевский. - М. : Издательский центр «Академия», 2014. 272 с. (Сер. Бакалавриат).
2. Вейнбаум и др. Гигиена физического воспитания и спорта, 2002.
3. Лаптев А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене /А.П.Лаптев, С.А.Полиевский, О.В.Григорьева.- М.: Физическая культура, 2006.
4. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена: уч-к./С.А.Полиевский, А.Н.Шафранская.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.
5. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.- М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.

**Дополнительная:**

1. Гигиена: Учебник, 2-е изд., перераб и доп. / Под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. - М.: ГЭОТАР-МЕД, 2001. - 608 с.
2. Кузин В.В., Лаптев А.П. Спортивный режим и повышение эффективности тренировочного процесса (РГАФК) - М., 1999.
3. Лаптев А.П., Панков В.А. Здоровый образ жизни: Учебное пособие (РГАФК). - М., 2001.

**4. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ**

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Зачет/незачет	Не зачёт		Зачёт			
Оценка по шкале ECTS	F Неудовл.	E Посредств.	D Удовлетвор.	C Хорошо	B Очень хорошо	A Отлично

**Зав. кафедрой ЕН с курсом МБД:** к.б.н. \_\_\_\_\_ (А.М. Садовникова)  
**Ведущий преподаватель:** доцент кафедры \_\_\_\_\_ (Н.П. Гаськова)