

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» для обучающихся 2 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: общепрофессиональных и специальных дисциплин.

Ведущий преподаватель Гаськова Наталья Павловна e-mail [gaskova@mail.ru](mailto:gaskova@mail.ru)

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Выполнение практического задания № 1 по теме « <i>Определение физических свойств воздушной среды</i> »	5
2	Выполнение практического задания № 2 по теме « <i>Гигиеническая оценка качества воды</i> »	5
3	Выполнение практического задания № 3 по теме « <i>Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала</i> »	5
4	Подготовка выступлений на занятиях семинарского типа по « <i>Гигиеническому обеспечению занятий в индивидуальном виде спорта</i> »	30
5	Выполнение практического задания № 4 по теме « <i>Гигиенического обеспечения спортивной деятельности в экстремальных условиях</i> »	5
6	Выполнение практического задания № 5 по теме « <i>Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности в индивидуальном виде спорта</i> »	10
7	Выполнение практического задания № 6 по теме « <i>Гигиеническое обеспечения физкультурно-спортивной деятельности детей и подростков</i> »	5
8	Выполнение практического задания № 7 по теме « <i>Гигиеническое обеспечения физкультурно-спортивной деятельности взрослых и пожилых людей</i> »	5
9	<i>Посещение занятий</i>	10
	<b>Зачёт</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Подготовка презентации « <i>Гигиенические требования к состоянию воздушной, водной среды и почвы при занятиях физической культурой и спортом, нормативные документы</i> ».	10
2	Подготовка презентации « <i>Гигиенические требования к параметрам микроклимата спортивных сооружений</i> »	10
3	Подготовка реферата « <i>Гигиеническое обеспечение занятий в</i>	10

	<i>индивидуальном виде спорта»»</i>	
4	Выполнение практического задания № 4 по теме «Гигиенического обеспечения спортивной деятельности в экстремальных условиях»	5
5	Выполнение практического задания № 5 по теме «Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности в индивидуальном виде спорта»	5
6	Выполнение практического задания № 6 по теме «Гигиеническое обеспечения физкультурно-спортивной деятельности детей и подростков»	5
7	Выполнение практического задания № 7 по теме «Гигиеническое обеспечения физкультурно-спортивной деятельности взрослых и пожилых людей»	5

***Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.***

1. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста, их учёт при проведении занятий физическими упражнениями.
2. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков школьного возраста (11 – 14 лет), их учёт в построении режима дня, содержании и форме проведения занятий физической культурой.
3. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учёт при проведении занятий физической культурой.
4. Анатомо-физиологические особенности лиц пожилого возраста, их учёт при проведении занятий физическими упражнениями.
5. Бактериологическая характеристика воды. Санитарно-эпидемиологические требования к питьевой воде.
6. Биологический возраст. Характеристика показателей, их оценка и учёт при проведении занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.
7. Биологическое значение воды. Изменения водно-солевого обмена человека во время занятий физической культурой и спортом.
8. Влияние на организм высоких температур. Перегревание организма и тепловой удар при занятиях физической культурой и спортом. Профилактика.
9. Влияние на организм низких значений температуры воздуха и факторов, потенцирующих их действие. Профилактика обморожений и озноблений во время занятий физической культурой и спортом.
10. Вода как эпидемиологический фактор при занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Гигиенические требования к тренировочному процессу. Понятие о спортивном режиме и его классификация.
12. Группы здоровья. Методы контроля и самоконтроля за состоянием здоровья пожилых людей во время занятий физическими упражнениями.
13. Двигательная активность детей и подростков. Физическая культура и спорт как средство борьбы с гиподинамией детей.

14. Естественная и искусственная вентиляция. Методы определения эффективности вентиляции. Особенности вентиляции спортивных сооружений.
15. Естественное и искусственное освещение спортивных сооружений. Методы оценки, показатели освещённости.
16. Заболевания спортсменов, обусловленные нарушениями требований к тренировочному процессу. Основные причины и профилактика.
17. Закаливание организма. Гигиенические принципы закаливания. Виды закаливания. Закаливание в спортивной практике. Возрастные особенности проведения закаливающих процедур.
18. Здоровье и критерии его определения. Классификация групп здоровья детей и подростков.
19. История развития гигиенической науки. Развитие гигиены физической культуры и спорта в России.
20. Климат и погода. Понятие об акклиматизации. Акклиматизация в практике физической культуры и спорта.
21. Личная гигиена как элемент здорового образа жизни. Значение водных, бальнеологических процедур в повышении работоспособности и здоровья спортсменов.
22. Массовые формы физической культуры. Роль гигиены в оздоровлении населения и формировании здорового образа жизни.
23. Методы очистки и обеззараживания воды.
24. Организация рационального водоснабжения спортивных и физкультурно-оздоровительных объектов.
25. Основные гигиенические требования к физкультурным занятиям и помещениям для их проведения с лицами пожилого возраста.
26. Особенности питания детей и подростков. Потребность в белках, жирах и углеводах в возрасте 7 – 10, 11- 13, 14 – 17 лет.
27. Питьевой режим во время занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиена детей и подростков, как область гигиенических знаний, её основные задачи.
28. Плавательный бассейн как спортивный объект. Санитарно-гигиенические требования к планировке, воздушно-тепловому режиму, качеству воды.
29. Показатели степени чистоты воздуха в закрытых спортивных сооружениях, их характеристика. Методы определения. Способы борьбы с пылью.
30. Понятие о гигиене как науке. Задачи гигиенической науки и методы гигиенических исследований.
31. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Задачи гигиены физической культуры и спорта.
32. Понятие о школьной зрелости ребёнка. Гигиеническое значение и методы оценки школьной зрелости.
33. Санитарно-гигиенические требования к жилым зданиям и спортивным сооружениям на этапах проектирования и строительства.

- Физкультурно-оздоровительные центры. Гигиенические требования к устройству и планировке физкультурно-оздоровительных центров..
34. Санитарно-гигиенические требования к организации и работе детских дошкольных учреждений.
  35. Санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса в средних учебных заведениях. Профилактика нарушений осанки и снижения остроты зрения у детей и подростков в процессе учебных занятий.
  36. Санитарно-гигиенические требования к питьевой воде. Органолептические показатели доброкачественности питьевой воды.
  37. Санитарно-гигиенические требования к питьевой воде. Химический состав воды.
  38. Санитарно-гигиенические требования к планировке и функционированию системы отопления. Организация отопления спортивных сооружений.
  39. Санитарно-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
  40. Санитарно-гигиенические требования к участку школы, школьному зданию и помещениям.
  41. Сроки допуска детей и подростков к занятиям физической культурой после перенесённых заболеваний.
  42. Сроки допуска детей к занятиям отдельными видами спорта.
  43. Температура и влажность воздуха. Методика их оценки. Принципы нормирования параметров внешней среды. Предельно допустимые величины для закрытых спортивных сооружений и занятий на открытом воздухе.
  44. Терморегуляция. Теплопродукция и теплоотдача. Зависимость этих параметров от условий окружающей среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.
  45. Факторы внешней среды, классификация. Общие принципы влияния факторов внешней среды на организм спортсмена.
  46. Физическое развитие детей и подростков, методы оценки. Группы «риска» по развитию заболеваний у детей и подростков.
  47. Химический состав воздушной среды. Причины загрязнения воздуха и особенности его влияния на организм во время занятий физическими упражнениями и спортом.

### **Основная литература:**

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. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена: уч-к. / С.А.Полиевский, А.Н.Шафранская.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.
3. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.

### **Дополнительная литература:**

1. Королев, А.А. Гигиена питания [Текст] : учебник. - 4-е изд., перераб. и доп. /А.А.Королев. - М. : Академия, 2014. - 544 с. - (Высшее образование).

2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учебное пособие. - 5-е изд., испр. и доп. / Б.Х. Ланда. - М. : Советский спорт, 2011. - 348 с. : ил.

3. Олонцева, Г.Н. Комплексная диагностика физического развития ребенка [Текст] : учебное пособие. - 2-е изд., испр. и доп. / Г.Н.Олонцева. - Иркутск : Изд-во Вост.-Сиб.гос.акад.обр., 2011. - 200 с.

Полиевский, С.А. Спортивная диетология [Текст] : учебник / С.А.Полиевский. - М. : Академия, 2015. - 208 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Для набора необходимого количества баллов обучающимися, пропустившими занятия, выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A