

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)  
**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМ. И.С. ЯРЫГИНА**

**КАФЕДРА**

**Медико-биологических основ физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

*44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)*  
*образовательной программы*  
**Физическая культура**

*Квалификация (степень):*  
*бакалавр*

*очная форма обучения*

Красноярск 2018

Рабочая программа дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» составлена к.м.н., доцентом кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности Брюховец Т.Г.

РПД обсуждена на заседании кафедры теории и методики медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности «07» июня 2017 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Т. В. Колпакова

Одобрено научно-методическим советом

Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВО «КГПУ им. В.П. Астафьева»

«08» июня 2017 г. )



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на заседании кафедры медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности «14» июня\_\_ 2018 г., протокол № 11

И. о. заведующий кафедрой



Н.Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) института физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина

« 21» июня 2018 г. протокол № 10  
Председатель НМСС (Н)



М.И. Бордуков

РПД актуализирована на 2019-20 учебный год на заседании кафедры  
медико-биологических основ физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности «30» апреля 2019 г., протокол № 8

и. о. заведующий кафедрой



Н. Н. Казакевич

Одобрено научно-методическим советом  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина  
ФГБОУ ВО «КГПУ им. В.П. Астафьева»

« 23 » мая 2019 г., протокол № 8



М.И. Бордуков

### 1. Цель дисциплины «Гигиена физического воспитания»

Цель дисциплины «Гигиена физического воспитания» – формирование систематизированных знаний в области гигиены физического воспитания.

### 2. Место дисциплины «Гигиена физического воспитания» в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Гигиена физического воспитания» относится к вариативной части дисциплин. Для усвоения дисциплины «Гигиена физического воспитания» используются знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Физиология», «Физиология физического воспитания и спорта».

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды комп.	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
ОК-3	Способен использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве	Знать: основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
		Уметь: формулировать конкретные задачи гигиены физической культуры и спорта в физическом воспитании различных групп населения;
		Владеть: способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
ОПК-4	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	Знать: – гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий оздоровительной физической культурой; – требования личной гигиены;
		Уметь: проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований;
		Владеть: средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена
ПК-4	способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Знать: гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;
		Уметь: использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
		Владеть: методами и средствами сбора,

	обобщения и использования информации об уровне гигиенической культуры различных контингентов, занимающихся физической культурой и спортом
--	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Гигиена физического воспитания»

##### 4.1. Структура дисциплины (очное отделение, 4 года обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов: 18 – лекции, 36 – практические занятия, 54 – самостоятельная работа. Зачет в 5 семестре. Контрольная работа (реферат) предусмотрена.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	р	Недел се стра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)			
				Аудиторная работа			Самостоятельная работа					Информационно-методическая	Проверка	Проверка эссе	Презентация
				Всего	Лекция	Практические занятия	Всего	Подготовка к занятиям	Подготовка к семинарам	Подготовка к экзамену	Контрольная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физического воспитания и спорта.	5	1	2	2									11	13
2	Гигиена воздуха и климат	5	1	2		2		2	1			1	1	11	13
3	Гигиена воды и почвы	5	2	2		2		2	1			2	2	11	13
4	Гигиена воздуха и климат. Гигиена воды и почвы	5	3	2	2									11	13
5	Закаливание	5	3	2		2		2	1			3	3	11	13
6	Личная гигиена спортсмена	5	4	2		2		2	1			4	4	11	13
7	Закаливание. Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.	5	5	2	2									11	13
8	Гигиена питания	5	5	2		2		2				5		11	13

9	Питание спортсмена	5	6	2		2		2	1			6	6	11	13
10	Питание спортсмена	5	7	2		2		2				7		11	13
11	Гигиена питания. Питание спортсмена	5	7	2	2									11	13
12	Гигиена спортивных сооружений	5	8	2		2		2	1			8	8	11	13
13	Школьная гигиена. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе	5	9	2		2		2				9		11	13
14	Школьная гигиена. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе	5	9	2	2									11	13
15	Гигиена физического воспитания детей и подростков	5	10	2		2		2				10		11	13
16	Гигиена физического воспитания детей и подростков	5	11	2	2					3				11	13
17	Гигиена спортивной одежды и обуви	5	11	2		2		2				11		15	13
18	Гигиена тренировки и соревнований	5	12	2		2		2				12		15	13
19	Гигиена тренировки и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление спортивную	5	13	2	2						3			15	13
20	Гигиена тренировки и соревнований	5	13	2		2		2				13		15	17
21	Вспомогательные гигиенические средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление спортивную	5	14	2		2		2				14		15	17
22	Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта	5	15	2	2									15	17
23	Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта	5	15	2		2		2		3		15		15	17
24	Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта	5	16	2		2		2				16			17
25	Гигиена физической культуры в зрелом и пожилом возрасте	5	17	2	2						3				17

26	Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта	5	17	2		2		2				17			17
27	Гигиена физической культуры в зрелом и пожилом возрасте	5	18	2		2		2				18			
				54	18	36	54	36	6	6	6	Промежуточная аттестация			
												Форма	Семестр		
												Зачет	5		

## 4.2 Содержание дисциплины «Гигиена физического воспитания»

### 4.2.1 Теоретические занятия (лекции)

**Тема 1. Предмет и задачи гигиены.** Определение терминов «гигиена», «санитария». Основные задачи гигиены. Предмет и задачи гигиены. Гигиена физического воспитания и спорта. История развития гигиены. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта

Методы исследования, используемые в гигиене. История развития гигиены как науки в мире и России. Содержание профильной гигиенической дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта».

**Тема 2. Гигиена воздуха и климат.** Гигиена воздуха и климат. Роль воздуха в жизнедеятельности человека. Физические свойства воздуха: температура, влажность, скорость и направление движения, атмосферное давление, электрическое состояние воздушной среды. Суммарное тепловое действие метеорологических факторов. Химический состав воздуха: постоянные компоненты и посторонние газы. Механические примеси (содержание пыли, дыма, сажи и др.). Радиоактивность воздушной среды.

**Тема 3. Гигиена воды и почвы.** Гигиенические требования, предъявляемые к питьевой воде, согласно ГОСТ 2874-82: безопасность, безвредность, органолептические свойства. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Санитарное обследование водоисточников. Очистка и обеззараживание воды. Система водоснабжения.

Гигиеническая характеристика почвы. Виды почв, почвенные воды. Микроорганизмы почвы. Значение почвы для строительства спортивных сооружений и для занятий физической культурой и спортом.

**Тема 4. Закаливание. Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.** Определение понятия закаливание. Механизмы действия закаливания на организм человека. Гигиенические принципы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Искусственные источники УФО. Солнечный ожог. Тепловой удар. Утопление. Первая медицинская помощь.

Личная гигиена в широком и узком понимании. Рациональный суточный режим. Суточный режим при подготовке к соревнованиям. Уход за телом: кожа, полость рта, руки, ноги, волосы. Гигиена полости рта, правила чистки зубов.

Гигиена спортивной одежды и обуви. Общие требования к одежде. Гигиенические свойства материалов одежды. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви. Материалы для изготовления спортивной обуви. Перспективы улучшения гигиенических свойств одежды и обуви.

**Тема 5. Гигиена питания. Питание спортсмена.** Значение пищи. Полноценное и неполноценное питание. Белки. Жиры. Углеводы. Микро- и макроэлементы. Витамины. Вода. Принципы рационального питания. Режим питания. Пищевые отравления, профилактика.

Калорийность и качественный состав пищи спортсмена. Продукты повышенной пищевой и биологической ценности. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Режим питания. Особенности питания спортсмена до, во время и после соревнований

**Тема 6. Гигиена спортивных сооружений.** Определение понятия спортивного сооружения. Классификация спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Профилактика шума в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к освещению. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции.

**Тема 7. Школьная гигиена. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе.** Основные компоненты режима дня школьника. Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса в школе. Максимальные величины учебной

нагрузки. Гигиенические требования к расписанию уроков. Таблица И. Г. Сивкова, выражающая трудность каждого предмета в баллах. Гигиенические требования к школьному зданию, классам, спортивным залам и вспомогательным помещениям. Гигиенические требования к школьному питанию. Гигиенические требования к оборудованию общеобразовательных школ. Требования к освещению, температурному режиму в классах и спортивных залах.

**Тема 8. Гигиена физического воспитания детей и подростков.** Особенности организма современных школьников. Влияние физических упражнений на организм и здоровье школьников. Группы здоровья школьников. Медицинские группы. Гигиеническая характеристика отдельных средств и форм физической культуры школьников: уроки физической культуры, физкультурные паузы, спорт, походы и экскурсии, физический труд. Возрастные нормы физической нагрузки и допуска к соревнованиям по отдельным видам спорта.

**Тема 9. Гигиена тренировки и соревнований. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.** Основные гигиенические принципы тренировки. Периоды годового тренировочного цикла. План тренировки. Внешние условия при тренировке и соревнованиях. Режим тренирующегося спортсмена. Питание, основные требования к режиму и рациону питания во время соревнований.

Классификация средств восстановления в спорте. Физические факторы восстановления в спорте. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления в спорте. Медицинские средства восстановления в спорте, их классификация. Фармакологические средства, показания и противопоказания к применению. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности: аппаратная физиотерапия, бальнеотерапия, массаж, УФО.

**Тема 10. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта.**

*Легкая атлетика.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание легкоатлетов. Гигиенические требования к стадионам и легкоатлетическим манежам. Профилактика травм.

*Плавание.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание пловцов. Гигиенические требования к крытым и открытым плавательным бассейнам. Профилактика травм.

*Спортивные игры.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание игроков. Гигиенические требования к игровым залам и площадкам. Профилактика травм.

*Гимнастика.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание гимнастов. Гигиенические требования к гимнастическому залу. Профилактика травм.

*Лыжный спорт.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание лыжников. Гигиенические требования к местам проведения занятий, одежде. Профилактика травм и обморожений.

*Спортивная борьба.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание борцов. Гигиенические требования к местам занятия борьбой. Профилактика травм.

*Бокс.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание боксеров. Гигиенические требования к местам занятия боксом. Профилактика травм.

*Тяжелая атлетика.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание тяжелоатлетов. Гигиенические требования к местам занятия тяжелой атлетикой. Профилактика травм.

*Конькобежный спорт.* Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание конькобежцев. Гигиенические требования к местам проведения занятий, одежде, обуви. Профилактика травм.

**Тема 11. Гигиена физической культуры в зрелом и пожилом возрасте.** Массовая физическая культура как мощный фактор оздоровления населения. Социально-гигиенические факторы, оказывающие оздоровительное влияние на людей зрелого и пожилого возраста. Физическая активность людей зрелого возраста. Укрепление здоровья средствами физической культуры в пожилом возрасте. Виды физкультурно-оздоровительных занятий для лиц пожилого возраста. Группы здоровья. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.

#### **4.2.2 Перечень и содержание практических занятий по дисциплине «Гигиена физического воспитания»**

№ п/п	Наименование практических работ	Количество часов
1	Гигиена воздуха и климат	2
2	Гигиена воды и почвы	2
3	Закаливание	2
4	Личная гигиена спортсмена	2
5	Гигиена питания	2
6	Питание спортсмена	2
7	Питание спортсмена	2
8	Гигиена спортивных сооружений	2
9	Школьная гигиена. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе	2
10	Гигиена физического воспитания детей и подростков	2
11	Гигиена спортивной одежды и обуви	2
12	Гигиена тренировки и соревнований	2
13	Гигиена тренировки и соревнований	2
14	Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.	2
15	Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта (гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные игры)	2
16	Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта (легкая атлетика, плавание, лыжный спорт)	2
17	Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта (борьба, бокс)	2
18	Гигиена физической культуры в зрелом и пожилом возрасте	2

## **5. Образовательные технологии дисциплины «Гигиена физического воспитания»**

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии: лекции, практические занятия, семинарские занятия с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий:

– лекция-визуализация (темы: «Питание спортсмена»; «Гигиенические основы спортивных сооружений»; «Гигиена спортивной одежды и обуви»; «Гигиена тренировки и соревнований»);

– проблемная лекция (темы «Гигиена воздуха и климат»; «Гигиена воды и почвы»; «Гигиена физического воспитания детей и подростков»);

– лекция-конференция (тема «Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта»);

– работа в малых группах (на практических занятиях, темы «Гигиена питания»; «Питание спортсмена»).

Занятия, проводимые в интерактивной форме, в том числе с использованием интерактивных технологий, составляют около 25% от общего количества аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации при проведении практических работ, помощь в написании рефератов) и индивидуальную работу студента (подготовку к аудиторным занятиям, самостоятельную работу над отдельными темами, подготовку и выполнение письменных контрольных работ, подготовку к зачету).

При реализации образовательных технологий используются следующие виды самостоятельной работы:

- работа с конспектом лекции;
- работа над материалом учебника;
- работа с конспектом практического занятия;
- выполнение тестовых заданий;
- поиск информации в сети Интернет.

Формы отчета о самостоятельной работе могут быть следующими:

- текущий контроль усвоения знаний на основе оценки устного ответа;
- реферат, выполненный по теме, которая изучается самостоятельно;
- тестирование,
- сдача зачета

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях: обеспечение внеаудиторной работы со студентами, в том числе в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей Интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания»**

**6.1 План самостоятельной работы студентов (очное отделение, 4 года обучения)**

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Кол-во часов
1	Гигиена воздуха и климат	1. Подготовка к аудиторному занятию 2. Подготовка к тесту	1,2. Изучить теоретический материал по теме занятия и теста, подготовить ответы, написать тест	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2 1
2	Гигиена воды и почвы	1. Подготовка к аудиторному занятию 2. Подготовка к тесту	1,2. Изучить теоретический материал по теме занятия и теста, подготовить ответы, написать тест	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2 1
3	Закаливание	1. Подготовка к аудиторному занятию 2. Подготовка к тесту	1,2. Изучить теоретический материал по теме занятия и теста, подготовить ответы, написать тест	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2 1
4	Личная гигиена спортсмена	1. Подготовка к аудиторному занятию 2. Подготовка к тесту	1,2. Изучить теоретический материал по теме занятия и теста, подготовить ответы, написать тест	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2 1
5	Гигиена питания	Подготовка к аудиторному занятию	Изучить теоретический материал по теме занятия, ответить на вопросы для самоконтроля	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2
6	Питание спортсмена	1. Подготовка к аудиторному занятию 2. Подготовка к тесту	1,2. Изучить теоретический материал по теме занятия и теста, подготовить ответы, написать тест	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2 1
7	Питание спортсмена	Подготовка к аудиторному занятию	Изучить теоретический материал по теме занятия, ответить на вопросы для самоконтроля	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2
8	Гигиена спортивных сооружений	1. Подготовка к аудиторному занятию 2. Подготовка к тесту	1,2. Изучить теоретический материал по теме занятия и теста, подготовить ответы, написать тест	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2 1
9	Школьная гигиена. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе.	Подготовка к аудиторному занятию	Изучить теоретический материал по теме занятия, ответить на вопросы для самоконтроля	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2

10	Гигиена физического воспитания детей и подростков	Подготовка к аудиторному занятию	Изучить теоретический материал по теме занятия, ответить на вопросы для самоконтроля	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2
11	1. Гигиена спортивной одежды и обуви 2. Темы 7-8	1. Подготовка к аудиторному занятию 2. Подготовка реферата	1,2. Изучить теоретический материал по теме занятия и реферата, ответить на вопросы для самоконтроля. Написать реферат	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2 3
12	Гигиена тренировки и соревнований.	Подготовка к аудиторному занятию	Изучить теоретический материал по теме занятия, ответить на вопросы для самоконтроля	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2
13	1. Гигиена тренировки и соревнований. 2. Темы 1-6	1. Подготовка к аудиторному занятию 2. Подготовка к контрольной работе 1	1,2. Изучить теоретический материал по теме занятия контрольной работы, ответить на вопросы для самоконтроля. Написать контрольную работу	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2 3
14	Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление	Подготовка к аудиторному занятию	Изучить теоретический материал по теме занятия, ответить на вопросы для самоконтроля	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2
15	1. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта 2. Темы 9-10	1. Подготовка к аудиторному занятию 2. Подготовка реферата	1. Изучить теоретический материал по теме занятия, ответить на вопросы для самоконтроля 2. Изучить теоретический материал по теме реферата, написать реферат	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2 3
16	Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта	Подготовка к аудиторному занятию	Изучить теоретический материал по теме занятия, ответить на вопросы для самоконтроля	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2
17	1. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта 2. Темы 7-11	1. Подготовка к аудиторному занятию 2. Подготовка к контрольной работе 2	1,2. Изучить теоретический материал по теме занятия и контрольной работы. Написать контрольную	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2 3
18	Гигиена физической культуры в зрелом и пожилом возрасте	Подготовка к аудиторному занятию	Изучить теоретический материал по теме занятия, ответить на вопросы	Осн.: 1-5 Доп.: 1-2	2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Кафедра медико-биологических основ физической культуры и безопасности  
жизнедеятельности

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры

Протокол № 11

от «30» апреля 2019 г.

И. о. зав. кафедрой Н.Н. Казакевич



ОДОБРЕНО

на заседании научно-методического совета

специальности (направление подготовки)

института физической культуры, спорта и здоровья

им. И.С. Ярыгина

Протокол №10 от «21» июня 2018г.

Председатель: Бордуков М.И.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Гигиена физического воспитания и спорта

44.03.01

Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы

«Физическая культура»

Квалификация бакалавриат

Составитель:

\_\_\_\_\_ Брюховец Т.Г., к.м.н., доцент

Красноярск, 2018

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА

Фонд оценочных средств дисциплины  
(для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации)  
Гигиена физического воспитания и спорта  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:

Физическая культура Квалификация и степень выпускника - бакалавр

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с положением утвержденным приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018 и ориентирован на решение следующих задач: управление процессами приобретения, обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетенций, определённых в образовательном стандарте по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, достижения результатов освоения образовательной программы, определённой в виде набора компетенций выпускников, оценку достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины « Гигиена физического воспитания и спорта» с определением положительных результатов обучения задач будущей профессиональной деятельности через совершенствование комплекса традиционных и инновационных методов обучения.

Фонд оценочных средств включает перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения основ научной деятельности студента, этапы формирования и оценивания компетенций, учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств, выступление на семинаре, выполнение заданий практической работы, собеседование.

Перечисленные выше задания позволяют автору ФОС выявлять уровень освоения формируемых компетенций, таких как способность использовать естественнонаучные и математические знания для ориентировки в современном информационном пространстве, способен использовать современные методы и технологии диагностики и готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

Задания способствуют пониманию и освоению теоретического содержания, направлены на получение практического опыта.

В целом фонд оценочных средств по курсу « Гигиена физического воспитания и спорта» соответствует требованиям, предъявляемым к данному типу учебно-методических материалов и может быть использован при организации образовательного процесса по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Заместитель директора по  
учебно- воспитательной работе  
МБОУ «СОШ № 10 с углубленным  
изучением отдельных предметов имени  
академика Ю. А. Овчинникова»  
Васильева Т.И.



*Вас*

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

**1.1. Целью создания фонда оценочных средств по дисциплине «Метрология и мониторинг физического развития и подготовленности» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатом обучения и требования основной профессиональной программы дисциплины.**

### **1.2. ФОС по дисциплине решает задачи:**

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции, определённых в ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОП, определенных в виде набора компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. Фонд оценочных средств разработан в соответствии с нормативными документами:

Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура Образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура, уровень бакалавриата.

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего

образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минтруда России № 544н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

### **Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Контрольная работа - средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. По темам разработаны комплекты письменных контрольных заданий по вариантам. Студенты заочного отделения могут выбрать самостоятельно вариант для написания контрольной работы.

Практическое занятие (собеседование) - средство проверки усвоения учебного материала по контрольным вопросам, которые приведены в конце каждой практической работы. Студент должен изучить эти вопросы при подготовке к практическому занятию. По данным вопросам проводится устный опрос, за который студент получает оценку, и допуск к выполнению практической части работы. Устный опрос позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки.

Реферат – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляет собой краткое изложение в письменном виде результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы. Студент самостоятельно (или по рекомендации педагога) готовит реферат согласно имеющимся темам. Реферат должен состоять из введения, основной части и заключения (выводов). Во введении раскрывается актуальность проблемы, приводится обоснование темы, постановка цели и задач; объем 2-3 стр. Основная часть должна включать разделы, подлежащие освещению, выявлять дискуссионные, проблемные вопросы; объем 20-25 стр. Заключение должно включать обобщение анализа литературы и выводы; объем: 2-3 стр. Студент самостоятельно подбирает и составляет список литературы (кроме источников, указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Список использованной литературы должен включать не менее 10 источников.

Тест - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Студенты выполняют тесты по темам, определенным преподавателем. Подготовиться к выполнению тестов можно по демонстрационным вариантам, которые приведены в ФОС.

Зачет - средство проверки знаний студентов, позволяет выявить уровень, прочность и систематичность полученных теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач. Зачет проводится в конце изучения дисциплины в виде устного ответа по комплекту разработанных билетов.

### **6.3 Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов**

*Контроль освоения компетенций*

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Проверка рефератов	Темы 7-8, 9-10	ОК-3; ОПК-4,6; ПК -2
2	Проверка тестов	Темы 2,3,4,5,6	ОК-3; ОПК-4,6; ПК -2
3	Контрольная работа	Темы 1-6, 7-11	ОК-3; ОПК-4,6; ПК -2
4	Собеседование	Темы 1-11	ОК-3; ОПК-4,6; ПК -2

Контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания» осуществляется в форме оценки выполнения практических и контрольных работ, тестов, проверки рефератов, итогового зачета.

### **6.3.1 Примерные темы рефератов**

**по дисциплине «Гигиена физического воспитания» для студентов очного отделения  
Темы 7-8**

1. Понятие «двигательная активность». Влияние двигательной активности на здоровье школьников.
2. Основные факторы, формирующие привычную двигательную активность школьников.
3. Особенности организма современных школьников.
4. Группы здоровья школьников. Медицинские группы.
5. Гигиеническая характеристика отдельных средств и форм физической культуры школьников: уроки физической культуры, физкультурные паузы, спорт, походы и экскурсии, физический труд.
6. Возрастные нормы физической нагрузки и допуска к соревнованиям по отдельным видам спорта.

### **6.3.2 Демонстрационные варианты контрольных работ по дисциплине «Гигиена физического воспитания»**

#### **Контрольная работа 1**

##### **Вариант 1**

1. Что такое калорийность пищи? Каковы единицы измерения энергозатрат?
2. Каковы основные гигиенические требования к питанию спортсмена?
3. Каковы гигиенические требования к спортивной обуви?
4. Каково влияние физических упражнений на различные органы и системы органов школьников?
5. Какова методика закаливания водой? Каковы основные формы этого вида закаливания?

### **6.3.3 Перечень контрольных вопросов для самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям (собеседование) по дисциплине «Гигиена физического воспитания» для студентов очного отделения**

#### ***Занятие 1. Гигиена воздуха и климат***

1. Какова роль воздуха в жизнедеятельности человека?
2. Какова «температура комфорта»? Какие заболевания у спортсменов ассоциируются с повышением или понижением температуры окружающей среды?
3. Какова оптимальная влажность воздуха? Какие заболевания у спортсменов ассоциируются с повышением или понижением влажности окружающей среды?
4. Как влияет на здоровье спортсмена повышение или понижение атмосферного давления?
5. Каковы химические постоянные компоненты и механические примеси воздуха?
6. Какие заболевания у спортсменов ассоциируются с изменением химического состава воздуха?

## ***Занятие 2. Гигиена воды и почвы***

1. Что вкладывается в понятие «безопасность» воды?
2. Как Вы объясните понятие безвредности воды?
3. Что такое органолептические свойства воды?
4. Какие источники водоснабжения существуют?
5. Какие санитарно-гигиенические требования предъявляют к источникам водоснабжения?
6. Какими способами проводится очистка и обеззараживание воды?
7. Виды почв, их санитарно-гигиенические характеристики
8. Какие заболевания передаются через воду, почву?

## ***Занятие 3. Закаливание***

1. Каковы основные механизмы закаливания? Что значат термины «специфический и неспецифический эффекты закаливания»?
2. Существуют ли противопоказания к закаливанию и каковы они?
3. Каковы основные гигиенические принципы закаливания?
4. Как проводить закаливание солнцем? Каковы основные формы этого вида закаливания?
5. Какова методика закаливания водой? Каковы основные формы этого вида закаливания?
6. Каковы особенности закаливания солнцем и существуют ли противопоказания?
7. Какие патологические состояния могут возникнуть при несоблюдении гигиенических норм закаливания?
8. Какова первая помощь при солнечном ожоге, тепловом ударе и утоплении?

## ***Занятие 4. Личная гигиена спортсмена***

1. Какова трактовка понятия личной гигиены в широком и узком понимании?
2. Каковы современные понимания гигиены рационального суточного режима?
3. Каково значение рационального суточного режима для спортсмена в различные периоды тренировки?
4. Каковы основные правила ухода за кожей, полостью рта, руками, ногами, волосами?
5. Каковы гигиенические правила ухода за полостью рта и чистки зубов?

## ***Занятие 5. Гигиена питания.***

1. Что такое калорийность пищи? Каковы единицы измерения энергозатрат?
2. Какие группы населения выделяют в зависимости от их суточного расхода энергии?
3. Что нужно понимать под качественно полноценной пищей?
4. Каковы основные функции белков и источники их поступления в организм человека?
5. Каковы основные функции жиров и источники их поступления в организм человека?
6. Каковы основные функции углеводов и источники их поступления в организм человека?
7. Какие жирорастворимые и водорастворимые витамины знаете и источники их поступления в организм человека?
8. Какие макроэлементы и микроэлементы жизненно важны для человека? Каковы источники их поступления в организм человека?
9. Каковы основные правила составления меню?

## ***Занятие 6, 7. Питание спортсмена***

1. Каковы основные гигиенические требования к питанию спортсмена?
2. Чем определяется калорийность и качественный состав пищи спортсмена?
3. Что такое ППБЦ?

4. Какова классификация ППБЦ?
5. Какие продукты относятся к природным ППБЦ?
6. Каков суточный пищевой рацион спортсмена?
7. Каковы особенности питания спортсмена до соревнований?
8. Каковы особенности питания спортсмена во время соревнований?
9. Каковы особенности питания спортсмена после соревнований?

#### ***Занятие 8. Гигиена спортивных сооружений***

1. Как классифицируются спортивные сооружения?
2. Каковы гигиенические требования к строительным материалам?
3. Каково влияние шума на организм спортсмена?
4. Как осуществляется профилактика шума в спортивных сооружениях?
5. Какие виды освещения используются в спортивных сооружениях?
6. Как рассчитывается площадь остекленной поверхности в спортивном сооружении?
7. Каковы гигиенические требования к системе отопления в спортивном сооружении?
8. Каковы гигиенические требования к системе вентиляции в спортивном сооружении?

#### ***Занятие 9. Школьная гигиена. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе***

1. Каковы анатомо-физиологические особенности организма детей в младшем школьном возрасте?
2. Каковы анатомо-физиологические особенности организма детей в среднем школьном возрасте?
3. Каковы анатомо-физиологические особенности организма детей в старшем школьном возрасте?
4. Каково влияние физических упражнений на различные органы и системы органов школьников?
5. Какие группы здоровья и медицинские группы для занятий физической культурой выделяют у школьников?

#### ***Занятие 10. Гигиена физического воспитания детей и подростков***

1. Какие формы занятий физической культурой существуют?
2. Каковы основные гигиенические характеристики отдельных видов спорта, рекомендуемых школьникам?
3. Каковы возрастные нормы физической нагрузки?
4. Каковы возрастные нормы допуска к соревнованиям по отдельным видам спорта?
5. Каково значение и гигиенические требования к закаливанию школьников?

#### ***Занятие 11. Гигиена спортивной одежды и обуви***

1. Каковы основные гигиенические требования к материалам одежды?
2. Каковы гигиенические требования к обычной и к спортивной одежде?
3. Каковы гигиенические требования к спортивной обуви?
4. Какие материалы нужно применять при изготовлении спортивной обуви?
5. Каковы основные перспективы улучшения гигиенических свойств одежды и обуви?

#### ***Занятие 12,13. Гигиена тренировки и соревнований***

1. Каковы основные гигиенические принципы тренировки?
2. Знаете ли Вы правило трех «П» ?
3. Каковы периоды годового тренировочного цикла?
4. Каковы гигиенические особенности построения первого периода годового тренировочного цикла?

5. Каковы гигиенические особенности построения второго периода годового тренировочного цикла?
6. Каковы гигиенические особенности построения третьего периода годового тренировочного цикла?
7. Какие внешние условия необходимо учитывать при тренировке и соревнованиях?
8. Какие составные элементы режима дня тренирующегося спортсмена выделяют?
9. Каковы основные гигиенические принципы питания тренирующегося спортсмена?

***Занятие 14. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.***

1. Какова современная классификация средств восстановления в спорте?
2. Какие средства восстановления в спорте относятся к педагогическим?
3. Какие средства восстановления в спорте относятся к психологическим?
4. Какова современная классификация медицинских средств восстановления в спорте?
5. Какие фармакологические препараты применяют спортсмены? Каковы показания и противопоказания к их применению?
6. Каковы гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности?
7. Каковы показания к назначению аппаратной физиотерапии, бальнеотерапии, массажа, УФО?

***Занятие 15. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта (гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные игры)***

1. Каковы гигиенические требования к занятиям гимнастикой?
2. Каково гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми?
3. Каковы гигиенические требования к занятиям тяжелой атлетикой?
4. Каковы гигиенические требования к обуви и одежде гимнастов, тяжелоатлетов, игроков?
5. Каковы гигиенические требования к помещениям для занятий гимнастикой, тяжелой атлетикой, спортивными играми?
6. Каковы гигиенические требования к питанию гимнастов, тяжелоатлетов, игроков?
7. Каковы меры профилактики спортивного травматизма у гимнастов, тяжелоатлетов, игроков?

***Занятие 16. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта (плавание, легкая атлетика, лыжный спорт)***

1. Каковы гигиенические требования к обуви и одежде легкоатлетов?
2. Каковы гигиенические требования к открытым сооружениям для занятий легкой атлетикой?
3. Знаете ли Вы меры профилактики спортивного травматизма при занятиях легкой атлетикой?
4. Каковы особенности питания легкоатлетов?
5. Каковы основные средства восстановления спортсменов, занимающихся легкой атлетикой?
6. Каковы особенности питания лыжников?
7. Каковы гигиенические требования к одежде и обуви лыжников?
8. Какие особенности гигиенических требований к местам проведения соревнований лыжников?
8. Каковы должны быть метеоусловия при проведении соревнований лыжников?
9. Каковы меры профилактики спортивного травматизма у лыжников?
10. Каковы гигиенические требования к местам занятий пловцов?

11. Какова система обновления, очистки и обеззараживания воды в искусственных бассейнах для плавания?
12. Каковы особенности личной гигиены спортсменов, занимающихся плаванием?
13. Каковы меры предупреждения заболеваний и травм в этом виде спорта?
14. Существуют ли особенности питания у пловцов?
15. Какова гигиеническая характеристика подводного плавания?

***Занятие 17. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта (борьба, бокс)***

1. Каковы основные гигиенические требования к местам занятий боксом, борьбой?
2. Каковы меры профилактики спортивного травматизма в боксе, борьбе?
3. Каковы гигиенические требования к обуви и одежде спортсменов, занимающихся борьбой, боксом?
4. Каковы особенности питания спортсменов, занимающихся борьбой, боксом?

Сгонка веса.

5. Каковы особенности личной гигиены спортсменов, занимающихся борьбой, боксом?
6. Каковы основные средства восстановления спортсменов, занимающихся борьбой, боксом?

***Занятие 18. Гигиена физической культуры в зрелом и пожилом возрасте***

1. Анатомо-физиологические особенности организма лиц зрелого и пожилого возраста
2. Чем объясняется выделение гигиены пожилых людей в отдельный раздел гигиены физической культуры и спорта?
3. Как влияют физические упражнения на организм пожилого человека?
4. Какие медицинские группы для занятий физической культурой пожилых людей выделяют?
5. Каковы гигиенические требования к построению тренировки у пожилых людей?

**6.3.4 Демонстрационные варианты тестов по дисциплине  
«Гигиена физического воспитания» для студентов очного отделения по темам:**

**ГИГИЕНА ПОЧВЫ**

**1. Показатель санитарного состояния почвы (укажите один вариант ответа)**

- а) гигроскопичность
- б) воздухопроницаемость
- в) химический состав почвы
- г) количество яиц гельминтов в 1 г почвы

**2. Инфекционное заболевание, фактором передачи которого является почва (укажите один вариант ответа)**

- а) сыпной тиф
- б) грипп
- в) чесотка
- г) сибирская язва

**3. Первый этап самоочищения почвы (укажите один вариант ответа)**

- а) образование гумуса
- б) нитрификация
- в) минерализация
- г) оксигенация

**4. Заболевание жителей эндемическим зобом связано (укажите один вариант ответа)**

- а) с повышением содержания фтора в почве и воде
- б) с понижением содержания йода в почве и воде
- в) с повышением содержания йода в почве и воде
- г) с понижением содержания фтора в почве и воде

**5. Попадание в рану человека загрязненной почвы может вызвать развитие (укажите один вариант ответа)**

- а) холеры
- б) сальмонеллеза
- в) ботулизма
- г) газовой гангрены

**6. Передача возбудителей кишечных заболеваний человеку из почвы происходит (укажите один вариант ответа)**

- а) через пищевые продукты
- б) через поврежденную кожу
- в) через укус клеща
- г) воздушно-капельным путем

**7. Заболевания жителей кариесом связаны (укажите один вариант ответа)**

- а) с повышением содержания фтора в почве и воде
- б) с понижением содержания йода в почве и воде
- в) с повышением содержания йода в почве и воде
- г) с понижением содержания фтора в почве и воде

**8. Заключительная стадия самоочищения почвы (укажите один вариант ответа)**

- а) образование гумуса
- б) нитрификация
- в) минерализация
- г) оксигенация

**9. Что оказывает влияние на процесс формирования почвы (укажите все возможные варианты ответа)**

- а) температура окружающей среды
- б) атмосферное давление
- в) скорость движения ветра
- г) осадки

### **6.3.5 Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине «Гигиена физического воспитания»**

1. Определение гигиены как науки.
2. Основные гигиенические методы.
3. Объект и предмет гигиены как науки и учебной дисциплины.
4. Определение гигиены физического воспитания и спорта. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта.
5. История развития гигиены физического воспитания и спорта в России.
6. Место и значение гигиены физического воспитания в деятельности педагога по физическому воспитанию.
7. Здоровье современных школьников России.
8. Оздоровительная направленность физической культуры. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
9. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.

10. Понятие о микроклимате.
11. Химический состав воздуха.
12. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
13. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение.
14. Особенности физического воспитания в различных климатогеографических условиях.
15. Особенности тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.
16. Физиологическое значение воды.
17. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
18. Эпидемиологическое значение воды.
19. Выбор источников водоснабжения.
20. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
21. Методы улучшения качества питьевой воды.
22. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях.
23. Гигиенические требования к водоему.
24. Физиология закаливания.
25. Закаливание в практике физического воспитания и спорта.
26. Закаливание воздухом.
27. Закаливание солнцем.
28. Закаливание водой.
29. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
30. Гигиенические требования к местам закаливания.
31. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.
32. Гигиеническое значение почвы.
33. Эпидемиологическое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы.
34. Показатели загрязнения почвы.
35. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.
36. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений.
37. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений.
38. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
39. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
40. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
41. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
42. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
43. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике.
44. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в плавании.
45. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивных играх.
46. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике.
47. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивной борьбе.
48. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в боксе.
49. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в тяжелой атлетике.
50. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в конькобежном спорте.

51. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
52. Режим питания.
53. Белки. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
54. Жиры. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
55. Углеводы. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
56. Витамины. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
57. Минеральные вещества, их физиологическая роль и гигиеническое значение.
58. Общие гигиенические принципы построения питания.
59. Гигиенические нормы питания спортсменов с учетом пола и возраста спортсменов.
60. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
61. Питание спортсменов во время соревнований.
62. Питание спортсменов в восстановительном периоде.
63. Питание спортсменов в различных климатогеографических зонах.
64. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе.
65. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы.
66. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы.
67. Понятие о двигательной активности.
68. Понятие о гипокинезии и гиперкинезии.
69. Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников.
70. Гигиенические основы дозирования физических нагрузок школьников в процессе физического воспитания.
71. Гигиеническое нормирование нагрузок в зрелом и пожилом возрасте.

## КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Лечебная физическая культура и массаж

Педагогическое образование 44.03.01 направленность (профиль) образовательной программы

«Физическая культура»

#### ПО ОЧНОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ.

№ п/п	Наименование	Место хранения / электронный адрес	Кол-во экземпляров /точек доступа
<b>Основная литература</b>			
1.	Егорова, С.А. Лечебная физкультура и массаж : учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский 10 15 15 федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 258 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457233</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
2.	Беликова, Радмила Михайловна. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р. М. Беликова ; науч. ред. Н. К. Гайнанова ; Алтайская гос. акад. образования. - Бийск : АГАО, 2013. - 126 с. : ил. - Библиогр.: с. 104. - Режим доступа: <a href="https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/3608/read.php">https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/3608/read.php</a> .	Межвузовская электронная библиотека	Индивидуальный неограниченный доступ
3.	Стельмашонок, В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры : учебное пособие / В.А. Стельмашонок, Н.В. Владимирова. - Минск : РИПО, 2015. - 328 с. : ил. - Библиогр.: с. 292-293 - ISBN 978-985-503-531-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463688">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=463688</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
4.	Дубровский, Владимир Иванович. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. - 2-е изд., стер. - М. : ВЛАДОС, 2001. - 608 с.	Научная библиотека	61
5.	Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие / А.Н. Налобина, И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - 2-е изд. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 140 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274878">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274878</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ

<b>Дополнительная литература</b>			
6.	Основы оздоровительного массажа : учебно-методическое пособие / авт.-сост. М.Т. Пушкарева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. - 100 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94809-486-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272225">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272225</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
7.	Бирюков, Анатолий Андреевич. Спортивный массаж [Текст] : учебник для студ. высш. учеб. заведений / А. А. Бирюков. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 576 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование)	Научная библиотека	15
8.	Кудрявцев, Михаил Дмитриевич. Медико-биологические и оздоровительные особенности занятий физическими упражнениями с ослабленными детьми школьного возраста [Текст] : учебное пособие / М.Д. Кудрявцев, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - Красноярск : РИО КГПУ, 2004. - 160 с.	Научная библиотека	15
	<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>		
9.	Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	<a href="https://icdlib.nspu.ru">https://icdlib.nspu.ru</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
10.	Elibrary.ru [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. Информ. Портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
11.	East View: универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
12.	Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992. -	<a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>	Доступ из локальной сети вуза
13.	Электронный каталог КГПУ им. В.П. Астафьева [Электронный ресурс]: система автоматизации библиотек «ИРБИС 64»: база данных содержит сведения о книгах, брошюрах, диссертациях, компакт-дисках, статьях из научных и журналов. – Электрон. Дан. – Красноярск, 1992 – . – Режим доступа: <a href="http://library.kspu.ru">http://library.kspu.ru</a>	<a href="http://library.kspu.ru">http://library.kspu.ru</a> .	Свободный доступ

Согласовано:

заместитель директора библиотеки  
(должность структурного подразделения)

  
(подпись)

/ Шулипина С.В.  
(Фамилия И.О.)

## 8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

### «Гигиена физического воспитания»

Минимально необходимый для реализации дисциплины перечень материально-технического обеспечения включает в себя аудиторию для лекционных занятий и учебную аудиторию для проведения практических занятий (оборудование аудитории – медицинская кушетка, ростомер, медицинские весы, таблицы, таблицы Гарриса-Бенедикта, видеофильмы).

Программное обеспечение:

- 1) Windows 7 professional; Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 2) лицензионное программное обеспечение:
  - "Microsoft Windows" (подписка DreamSpark/Microsoft Imagine Standart); регистрационный номер 00037FFEBACF 8FD7, договор №СД- 130712001 от 12.07.2013;
  - свободно распространяемое ПО: Open office; Mozilla Firefox, Adobe Acrobat Reader.

### 8.1. Карта материально-технической базы дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта»

#### для студентов образовательной профессиональной программы

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы физическая культура

Аудитория	Кол-во посадочных мест, рабочих мест	Перечень используемого оборудования	Кафедра, за которой закреплена аудитория/помещение с указанием ответственного лица	В том числе приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<b>для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации</b>					
<b>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой,</b>	24	Маркерная доска-1шт., компьютер-1шт., экран-1шт., проектор-1шт., макеты скелета человека, макеты	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL);

д. 89 ауд. 1-36		органов человека, макеты мышц человека, учебные таблицы по анатомии и физиологии человека			
<b>660049,</b> <b>Красноярский</b> <b>край, г.</b> <b>Красноярск, ул.</b> <b>Ады Лебедевой,</b> <b>д. 89</b> <b>ауд. 1-37</b>	10	Учебная доска-1шт., массажная кушетка-1 шт., велотренажер-1шт., ширма-1шт.	Кафедра теории и методики медико- биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Нет
<b>660049,</b> <b>Красноярский</b> <b>край, г.</b> <b>Красноярск, ул.</b> <b>Ады Лебедевой,</b> <b>д. 89</b> <b>ауд. 1-49</b>	100	Проектор – 1 шт., экран 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска- 1 шт.	Кафедра теоретических основ физического воспитания, Сидоров Л.К	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
<b>660049,</b> <b>Красноярский</b> <b>край, г.</b> <b>Красноярск, ул.</b> <b>Ады Лебедевой,</b> <b>д. 89</b> <b>ауд. 1-50</b>	80	Проектор -1 шт., экран- 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска- 1шт.	Кафедра теории и методики медико- биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL);
<b>660049,</b> <b>Красноярский</b> <b>край, г.</b> <b>Красноярск, ул.</b> <b>Ады Лебедевой,</b> <b>д. 89</b> <b>ауд. 1-51</b>	30	Экран-1шт, проектор-1шт, учебная доска-1шт.	Кафедра теоретических основ физического воспитания ,Сидоров Л.К	Да	Нет
<b>660049,</b>	30	Маркерная доска- 1шт.,	Кафедра теории и	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)

<b>Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-52</b>		компьютер-1шт., проектор-1 шт., экран-1шт.	методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.		GPL)
<b>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-56</b>	30	Маркерная доска-1шт., учебная доска-1шт.	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Казакевич Н.Н.	Да	Нет
<b>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд. 1-57</b> Учебно-исследовательская лаборатория института физической культуры, спорта и здоровья им.И.С.Ярыгина	15	Маркерная доска-1шт., компьютер-4шт., принтер-2шт., телевизор-1шт., МФУ-1 шт., велоэргометр – 1шт., DVD-1шт., массажная кушетка-2шт., учебно-методическая литература, лабораторное оборудование (валента, спирос, электрокардиограф, тонометр и др.)	Кафедра теории и методики медико-биологических основ и БЖ, Трусей И.В.	Да	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
<b>для самостоятельной работы</b>					
<b>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул.</b>	60	компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Microsoft® Windows® Home Edition Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (OEM лицензия, контракт № Tr0000.

<p><b>Ады Лебедевой,</b> д. 89 ауд. 1-05 Центр самостоятельной работы</p>					<p>27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – сертификат №1B08-190415-0 883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия С Adobe Acrobat Reader – (Своб лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лице GPL); XnView – (Свободная лицензи Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия). Гарант - (договор № КРС0007 21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016)</p>
<p><b>660049,</b> <b>Красноярский</b> <b>край, г.</b> <b>Красноярск, ул.</b> <b>Ады Лебедевой,</b> <b>д. 89</b> <b>ауд.1-04</b> Абонемент научной литературы</p>	4	Компьютер-2шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.	Да	Альт Образование 8 (лицензи ААО.0006.00, договор № ДС от 27.12.2017
<p><b>660049,</b> <b>Красноярский</b> <b>край, г.</b> <b>Красноярск, ул.</b></p>	22	Компьютер-3шт.	Директор научной библиотеки, Баймухаметов В.П.	Да	Альт Образование 8 (лицензи ААО.0006.00, договор № ДС от 27.12.2017

<p><b>Ады Лебедевой, д. 89 ауд.1-01 Зал каталогов научной библиотеки</b></p>					
<p><b>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд.1-03 Зал для научной работы</b></p>	12	<p>Компьютер-3шт., МФУ-3шт., рабочее место для лиц с ОВЗ (для слепых и слабовидящих)</p>	<p>Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.</p>	Да	<p>Альт Образование 8 (лицензия ААО.0006.00, договор № ДС от 27.12.2017</p>
<p><b>660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 ауд.1-34 Ресурсный центр</b></p>	20	<p>Компьютер- 4шт.</p>	<p>Директор научной библиотеки, Баймухаметова В.П.</p>	Да	<p>Microsoft® Windows® Home 1 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (ОЕМ лицензия, контракт № Tr0000. 27.11.2015); Kaspersky Endpoint Security – сертификат №1B08-190415-0883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия) Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия);</p>

					Гарант - (договор № КРС0007 21.09.2018) КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016)
--	--	--	--	--	--

**9. Особенности реализации дисциплины «Гигиена физического воспитания»  
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяет оценить достижения ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. На экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту. При необходимости студенту-инвалиду представляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

