

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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**

**Теории и методики медико-биологических основ и безопасности  
жизнедеятельности**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

***ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА***

*Направление подготовки:*

***44.03.01 Педагогическое образование***

*Профиль/Название программы:*

***Физическая культура***

*Направление подготовки:*

***44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)***

*Профиль/Название программы:*

***Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности***

*Квалификация (степень):*

***бакалавр***

***очная форма обучения***

**Красноярск 2016**

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

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности протокол № \_\_\_\_ " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2016 г.

Заведующая кафедрой



Колпакова Т.В.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2016г.

Председатель Научно-методического совета



Бордуков М.И.

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебная программа дисциплины	5
2.1 Выписка из образовательного стандарта	6
2.2 Введение	6
2.3 Содержание дисциплины	7
2.4 Объем дисциплины и виды учебной работы	9
3. Учебно-методическая карта дисциплины	10
4. Карта самостоятельной работы студента	12
5. Карта литературного обеспечения дисциплины	13
6. Карта обеспеченности оборудованием дисциплины	15
7. Технологическая карта рейтинга	16
8. Перечень вопросов к зачету	18
9. Темы рефератов	20
10. Методические рекомендации для студентов	21

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины "Гигиена физического воспитания и спорта" составлена в соответствии с разработанным и утвержденным КГПУ им. В.П. Астафьева стандартом рабочей программы дисциплины.

Он включает в себя:

- I. Организационные документы.
- II. Методические рекомендации.
- III. Учебные материалы.

I. Организационные документы – это:

1. *Учебная программа по дисциплине,*
2. *Карта ресурсов,*
3. *Рейтинг-контроль.*

Рабочая модульная программа состоит из:

Содержательной части:

- а) введение;
- б) объем дисциплины (в часах) и виды учебной работы для студентов очной и форм обучения;
- в) содержание дисциплины – разделы дисциплины и виды занятий в часах (лекции, семинары, самостоятельная работа) для студентов очной форм обучения;
- г) краткое содержание разделов и тем лекционного курса ;
- д) рекомендуемая литература;
- е) темы рефератов;
- ж) вопросы для подготовки к экзамену.

Учебно-методической карты дисциплины (тематическая карта), которая представляет собой перечень двух модулей с указанием бюджета времени и трудоемкости (в часах и кредитах) на лекционный курс,

семинарские занятия, самостоятельную работу по каждому модулю. Здесь также указаны формы контроля. Учебно-методические карты дисциплины представлены для очной формы обучения.

Карты самостоятельной работы студента по дисциплине, которая включает график самостоятельной учебной работы студентов по дисциплине с указанием ее содержания по модулям, объема в часах, сроков ее выполнения и форм контроля.

2. *Карта ресурсов* – это блок из трех карт: карты литературы, карты учебных материалов и карты оборудования.

Карта литературы включает в себя обязательную и дополнительную литературу. В нашем случае и обязательная, и дополнительная литература, связанная со спецификой дисциплины.

Карта обеспеченности учебными материалами включает информацию о количестве имеющихся в наличии учебных материалов, необходимых для проведения аудиторных занятий (лекций и семинаров) и самостоятельной работы студентов. Приведен также перечень наглядных пособий с указанием количества экземпляров.

Карта обеспеченности оборудованием – это перечень технического оборудования, необходимого для изучения дисциплины с указанием количества.

3. *Рейтинг-контроль* включает в себя:

технологическую карту дисциплины, определяющую количество баллов и формы работы в дисциплинарных модулях;

журнал рейтинга (в формате MS Excel) для работы со студентами на занятиях. В журнале рейтинга обозначены номера занятий и формы работы с количеством необходимых баллов.

2. Методические рекомендации для студентов

3. Учебные материалы

Темы рефератов, курсовых работ, вопросы к экзамену представлены в Информационно-методическом центре факультета физической культуры и спорта (каб. 1-34).

## 2.2 Введение

**Цель дисциплины** — сформировать у студентов знания, исследовательские и практические умения по организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта на основе современных гигиенических принципов и норм.

### **Задачи дисциплины:**

- ознакомить студентов с научными основами общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
- ознакомить студентов с основами гигиенического нормирования факторов физического воспитания и спорта;
- дать студентам знания об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды;
- дать студентам знания об организации и условиях проведения занятий в отдельных видах спорта;
- ознакомить студентов с современными гигиеническими принципами и подходами к нормированию одежды, обуви и спортивного инвентаря;
- ознакомить студентов с гигиеническими принципами и методиками повышения общей неспецифической резистентности организма в процессе занятий массовой физической культурой и спортом.

### **Требования к уровню освоения содержания дисциплины**

Студент должен знать:

основные этапы развития общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта;

гигиенические основы физического воспитания и спорта;

методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке;

о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностях организма;

о факторах риска нарушения здоровья и основных гигиенических средствах и методах профилактики заболеваний.

Студент должен уметь:

осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта;

планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма;

использовать различные средства и методы закаливания организма;

формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний;

осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола;

владеть средствами и методами формирования здорового стиля жизни с использованием гигиенических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.

## **2.3. Содержание дисциплины**

### **I. ГИГИЕНА ВОЗДУХА**

Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение. Понятие о микроклимате. Химический состав воздуха. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение. Профилактика их неблагоприятного воздействия на здоровье. Особенности физического воспитания и тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.

### **II. ГИГИЕНА ВОДЫ И ПОЧВЫ**

Физиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Эпидемиологическое значение воды. Выбор источников водоснабжения. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение. Методы улучшения качества питьевой воды. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к водоему.

Гигиеническое значение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы. Показатели загрязнения почвы. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.

### **III. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНЫМ СООРУЖЕНИЯМ**

Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.

Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

### **IV. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА.**

Рациональный суточный режим спортсмена. Биологические ритмы. Суточный режим спортсмена в различные периоды тренировочного цикла. Уход за кожей, руками, волосами. Профилактика гнойничковых заболеваний. Вредные привычки и борьба с ними.

### **V. ГИГИЕНА СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ**

Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в плавании. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивных играх. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивной борьбе. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в боксе. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в тяжелой атлетике.

Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в конькобежном спорте.

Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в мотоспорте.

Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в велосипедном спорте.

## **VI. ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ**

Физиология закаливания. Закаливание в практике физического воспитания и спорта. Закаливание воздухом, солнцем и водой. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания. Гигиенические требования к местам закаливания. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.

## **VII. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ**

Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Режим питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Их физиологическая роль и гигиеническое значение. Общие гигиенические принципы построения питания. Гигиенические нормы питания спортсменов с учетом пола, возраста и характера профессиональной деятельности.

## **VIII. ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА**

Общие гигиенические принципы построения питания спортсменов. Гигиенические нормы питания спортсменов с учетом пола и возраста. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта. Питание спортсменов во время соревнований. Питание спортсменов в восстановительном периоде. Питание спортсменов в различных климатогеографических зонах.

## **IX. ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы.

## **X. ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕМ И ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ**

Понятие о двигательной активности. Понятие о гипокинезии и гиперкинезии. Гигиенические нормы суточной двигательной активности лиц среднего и пожилого возраста. Гигиенические основы дозирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста. Гигиеническое нормирование нагрузок в среднем и пожилом возрасте.

## **XI. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Производственная гимнастика. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурные минутки. Микропаузы активного отдыха. Восстановительная гимнастика. Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах. Физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства.

## **XII. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Гигиенические требования к организации и планированию учебно-тренировочного процесса юных спортсменов. Нормирование спортивных нагрузок для юных спортсменов с учетом

возраста, пола и уровня физической подготовленности. Особенности питания юных спортсменов.

## ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Гигиена воздуха:

определение физических свойств воздуха;

определение микроклимата в закрытых спортивных сооружениях.

Гигиена воды и почвы:

определение физических свойств воды;

определение органолептических показателей воды.

Гигиенические требования к спортивным сооружениям:

определение ориентации спортивных сооружений;

гигиеническая оценка игрового зала.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви:

гигиеническая оценка экипировки гимнаста.

Гигиена питания:

расчет энерготрат при различных видах деятельности;

построение рациона питания для лиц разного возраста и пола.

Питание спортсмена:

расчет энерготрат при занятиях легкой атлетикой;

построение рациона питания для спринтера – юноши 18 лет.

Гигиена физического воспитания детей и подростков:

оценка собственной суточной двигательной активности

нормирование физических нагрузок при занятии физической культурой в школе.

### 2.5. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	90	3
Аудиторные занятия	38	38
Лекции	10	10
Лабораторные работы	28	28
Самостоятельная работа	50	52
КСР	2	
Вид итогового контроля:		зачет

### 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

#### Гигиена физического воспитания и спорта

для студентов профиля

«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

(наименование, шифр)

по \_\_\_\_\_ очной \_\_\_\_\_ форме

(укажите форму обучения)

Модуль	Трудоемк		№№ раздела, темы	Лекционный курс		Занятия (номера)		Самостоятельная работа		Формы контроля
	В кредит	В часах		Вопросы, изучаемые на лекции	Часы	семинарские	Часы	Содержание (или номера заданий)	Часы	
№1 Общая гигиена	1	40		Гигиена как наука. Цель. Задачи.  Общие гигиенические понятия об окружающей среде.  История развития. Гигиенические методы.  Гигиенические требования к воздушной среде. Гигиенические требования к воде.  Гигиенические требования к почве.	2    2	Определение гигиены как науки, методы исследования. История развития. Физиологические основы действия физических упражнений. Нормирование качества воздушной среды и воды. Основные загрязнители. Гигиеническое значение почвы. Гигиенические требования к закаливанию		Реферирование, изготовление таблиц и схем, решение задач, доклад, тестирование.	30	зачет
№2 Гигиена ФВ и С		50		Гигиенические требования к спортивным сооружениям»  Гигиенические требования при занятиях различными видами спорта»	2  к	Гигиенические основы проектирования и строительства спорт. сооружений. Открытые спорт. сооружения. Закрытые спорт. сооружения. Гигиенические требования к		Реферирование, изготовление таблиц и схем, решение задач, доклад, тестирование.	22	1

			<p>Гигиенические основы при строительстве и проектировании спорт. сооружений.</p> <p>Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.</p> <p>Гигиенические требования к спортивному оборудованию, экипировки и инвентарю.</p> <p>Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.</p>	<p>2</p> <p>к</p> <p>2</p> <p>к</p> <p>и</p> <p>в</p>	<p>спортивному оборудованию, инвентарю и экипировки при занятиях л\а; плаванием; спортивными играми.</p> <p>Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировки при занятиях гимнастикой; спортивной борьбой и конькобежным спортом.</p> <p>Характеристика основных пищевых веществ.</p> <p>Питание спортсменов с учетом пола и возраста.</p> <p>Гигиенические основы дозирования физических нагрузок.</p>				
Всего часов		90		10		20		52	

## 4. КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

### Гигиена физического воспитания и спорта

для студентов профиля  
«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

(наименование, шифр)  
по \_\_\_\_\_ очной \_\_\_\_\_ форме  
(укажите форму обучения)

Номер раздела, темы	Самостоятельная работа студентов		
	Содержание работы, формы работы	Сроки выполнения	Общая трудоемкость
Гигиена как наука. Цель. Задачи. Общие гигиенические понятия об окружающей среде. История развития. Гигиенические методы. Гигиенические требования к воздушной среде. Гигиенические требования к воде. Гигиенические требования к почве.	Реферирование, изготовление таблиц и схем, решение задач и кроссвордов по курсу.		30
Гигиенические требования к спортивным сооружениям»; Гигиенические требования при занятиях различными видами спорта». Гигиенические основы при строительстве и проектировании спорт. сооружений. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, экипировки и инвентарю. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.	Реферирование, тестирование, доклад.		22

## 5. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Гигиена физического воспитания и спорта

для студентов профиля  
«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

(наименование, шифр)  
по \_\_\_\_\_ очной \_\_\_\_\_ форме  
(укажите форму обучения)

№ п/п	Наименование
	<b>Обязательная литература</b>
	<b>Модуль №1</b>
2	<b>Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для высш. учеб. заведений/ В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2002. - 320 с.</b>
	<i>Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений/ В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 512 с.</i>
	<i>Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. пед. вузов/ Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2002. - 240 с.</i>
3	<b>Румянцева Г.И. и др., Общая гигиена. М., 2000.</b>
4	<b>Румянцев Г.И., Вишневская Е.П., Козлова Т.А. Общая гигиена. Учебное пособие. М., 2000.</b>
	<b>Модуль №2</b>
6	<b>Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М., 2000.</b>
7	<b>Полиевский С.А. Гигиенические аспекты современных спортивных игр. М., 2000.</b>

сооружений. М., 2002

**Дополнительная литература**

**Модуль №1**

1

Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. М., 2000

2

Лаптев А.П., Малышева И.Н. Практикум по гигиене. М.,2002.

3

Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б.Кофман. М.,2004.

**Модуль №2**

1

Сухарев А.Г. Физическое воспитание и здоровье детей и подростков.

2

Покровский В.А. Гигиена. М.,2000.

## 6. КАРТА ОБЕСПЕЧЕННОСТИ ОБОРУДОВАНИЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### Гигиена физического воспитания и спорта

для студентов профиля

«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

(наименование, шифр)

по \_\_\_\_\_ очной \_\_\_\_\_ форме

(укажите форму обучения)

№ п/п	Наименование	Кол-во	Форма использования	Ответственный
1	Кабинет ТСО	1	Демонстрация материалов лекций, семинарских, практических занятий, учебных и научных видеоматериалов	зав. кабинетом
2	Видеокomплекс (видеомагнитофон, телевизор)	1	Демонстрация материалов лекций, семинарских, практических занятий, учебных и научных видеофильмов	зав. кабинетом
3	Персональные компьютеры	1	Доступ к образовательным ресурсам во время самостоятельной работы студентов, работа с мультимедийными материалами на практических занятиях	зав. кабинетом

МОДУЛЬ I (Общая гигиена)				
Вид учебной деятельности	Форма работы		Количество баллов 60%	
			min	max
Текущая работа	1	Групповая работа на ЛПЗ	4	5
	2	Доклад (все)	4	10
	3	Письменная работа (все)	4	10
	4	Обзор журналов по теме	2	7
	5	Индивидуальное домашнее задание (сравнительный анализ и т.п.)	3	8
	6	Переработка статьи, автореферата	3	5
	7	Обзор сборников научных статей	2	5
	8	Ответы на вопросы	2	5
	9	Вопросы докладчику	1	5
Итого:			25	60

МОДУЛЬ II (Гигиена ФВ и С)				
Вид учебной деятельности	Форма работы		Количество баллов 30%	
			min	max
Выходной контроль	Групповая работа на ЛПЗ		2	5
	Доклад (все)		1	6
	Письменная работа (все)		2	4
	Обзор журналов по теме		1	2
	Индивидуальное домашнее задание (сравнительный анализ и т.п.)		2	4
	Переработка статьи, автореферата		2	4
	Обзор сборников научных статей		1	2
	Ответы на вопросы		2	4
	Вопросы докладчику		2	4
Итого:			15	30

Итоговый модуль				
Содержание	Форма работы*		Количество баллов 10%	
			min	max
	Тестирование		-	10
Итого			-	10

ШТРАФЫ				
	Форма нарушения		Количество баллов	
			min	max
Штрафы	1	Пропуск лекции	-	5

	2	Пропуск лабораторной	-	5
	3	Невыполнение задания	-	10
Общая штрафная сумма			-	20
<b>Общая сумма бонусов</b>			<b>40</b>	<b>100</b>

## Перечень вопросов к зачету

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.

## Темы рефератов

1. Гигиенические требования к местам закаливания.
2. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.
3. Гигиеническое значение почвы.
4. Эпидемиологическое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы.
5. Показатели загрязнения почвы.
6. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.
7. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений.
8. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений.
9. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
10. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
11. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
12. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
13. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
14. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике.
15. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в плавании.
16. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивных играх.
17. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике.
18. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивной борьбе.
19. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в боксе.
20. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в тяжелой атлетике.
21. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в конькобежном спорте.
22. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
23. Режим питания.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

### **Методические рекомендации по семинарским занятиям**

Семинарские занятия являются неотъемлемой частью учебного процесса вуза, самостоятельная подготовка студентов к ним обязательна. Данный вид учебной деятельности следует рассматривать, по крайней мере, с двух позиций:

- 1) как закрепление прослушанного на лекции и изученного самостоятельно материала;
- 2) как предварительную оценку знаний студентов.

Второе особенно важно для активизации работы студентов в период чтения им лекций и самостоятельной работы. Как правило, студента, отвечающего на семинаре, преподаватель выделяет, что помогает студенту при итоговом учете знаний.

Подготовка к семинарским занятиям требует определенной последовательности. Прежде всего, следует подобрать литературу для работы, определить обязательную и вспомогательную, оставить план освоения указанных вопросов. Возьмите свой конспект, сверьте, все ли указанные в семинарском занятии вопросы отражены в нем. Изучите тему по учебникам и пособиям, дополните после этого свои конспекты недостающим материалом. Составьте краткий конспект по каждому вопросу. Накануне семинара просмотрите его, если затрудняетесь ответить на какие-либо вопросы, повторите их полностью. При углубленном изучении материала могут возникнуть вопросы, ответы на которые вы не найдете в имеющейся литературе. Запишите их. Если в ходе семинара не получите на них ответ, задайте эти вопросы преподавателю на консультации.

### **Методические рекомендации по написанию рефератов**

Реферат – самостоятельное научное исследование. Она должна показать умение автора систематизировать и анализировать материал, логично и последовательно планировать и раскрывать суть планируемого материала. Реферат является результатом творческой деятельности студента, показывающей его умение работать с литературой, пользоваться новейшими данными науки. Кроме того, в реферате необходимо провести обзор литературы, выбрать наиболее эффективный способ анализа результатов и сделать правильные выводы. Тематика рефератов определяется основными разделами учебной программы по «Экологии и безопасности жизнедеятельности» и согласовывается с преподавателем.

Работа над рефератом должна начинаться с отбора и анализа литературных данных по выбранной теме. Далее – обзор литературы, их анализ и оформление работы.

Содержание реферата должно отвечать высокому научно-методическому уровню и быть изложено соответствующим терминологическим языком.

Реферат выполняется в сроки, установленные учебным планом.

Учебно-методический комплекс дисциплины ежегодно корректируется в соответствии с биологическими и педагогическими научными и методическими достижениями, а также результатами усвоения студентами программного материала по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта».