

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.11.2023 08:10:37
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«27» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности (Б1.О.24)

Направление подготовки	<i>49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивно-оздоровительный туризм»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2023</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5 семестр заочная: 5, 6 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Ардашев А.Е., к.м.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры АФКиМБД

Протокол от «11» апреля 2023 г. №15

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. №9

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью дисциплины является овладение современными научными знаниями в области гигиены физкультурно-спортивной деятельности, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в профессиональной деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

- овладение студентами научными знаниями и практическими навыками комплексного применения различных гигиенических факторов для сохранения и укрепления здоровья населения;
- формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения;
- целенаправленное использование различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов.

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-5 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	ОПК-5.1 Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, краеведения, природной среды, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни. ОПК-5.2 Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. ОПК-5.3 Владеет методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.
ОПК-6 Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	ОПК-6.1 Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи, применяемые в процессе физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-6.2 Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь в процессе физкультурно-спортивной деятельности. ОПК-6.3 Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных, рекреационных, туристско-краеведческих мероприятий и соревнований.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/0	32/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/27	60/27
3	Промежуточная аттестация – экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	108	108
	<i>в академических часах</i>	3	3
	<i>в зачетных единицах</i>		

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Контактная работа	4	8	12
1.1	Занятия лекционного типа	4	0	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	0/0	8/0	8/0
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	32/0	64/9	96/9
3	Промежуточная аттестация – экзамен	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	36	72	108
	<i>в академических часах</i>	1	2	3
	<i>в зачетных единицах</i>			

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа		Самостоятельная работа		
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	Предмет и задачи гигиены	2	2	0	5	9
2	Гигиена воздушной среды	2	2	0	5	9
3	Гигиена водной среды и почвы	2	2	0	5	9
4	Основы здорового образа жизни	2	2	0	6	10
5	Профилактика вредных привычек	2	4	0	8	14
6	Профилактика инфекционных заболеваний	2	4	0	8	14
7	Закаливание	2	0	0	2	4

8	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	0	4	0	6	10
9	Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ	0	2	0	2	4
10	Пищевой рацион и режим питания	0	2	0	2	4
11	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	2	4	0	7	13
12	Система гигиенического обеспечения в спорте	0	2	0	2	4
13	Гигиена физической культуры разных возрастных групп	0	2	0	2	4
Итого:		16	32	0	60	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т. ч. в форме практической подготовки			
5 семестр						
1	Предмет и задачи гигиены	2	0	0	4	6
2	Гигиена воздушной среды	1	0	0	4	5
3	Гигиена водной среды и почвы.	1	0	0	4	5
4	Основы здорового образа жизни	0	0	0	4	4
5	Профилактика вредных привычек	0	0	0	4	4
6	Профилактика инфекционных заболеваний	0	0	0	6	6
7	Закаливание	0	0	0	6	6
Итого за 5 семестр		4	0	0	32	36
6 семестр						
8	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	0	2	0	10	12
9	Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ	0	2	0	10	12
10	Пищевой рацион и режим питания.	0	2	0	10	12
11	Гигиенические требования к спортивным сооружениям	0	2	0	10	12
12	Система гигиенического обеспечения в спорте	0	0	0	12	12
13	Гигиена физической культуры разных возрастных групп	0	0	0	12	12
Итого за 6 семестр		0	8	0	64	72
Итого:		4	8	0	96	108

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
	<i>Тема Предмет и задачи гигиены.</i>
1	Занятие лекционного типа 1. Предмет и задачи гигиены. Гигиена - основа профилактики. Определение и содержание дисциплины. Единство организма человека с окружающей средой. Цель и задачи гигиены. Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические и др.).

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. История гигиены.</i> Краткие исторические сведения о развитии гигиены (М. Петтенкоффер). Развитие гигиены в России (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман). Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий. Гигиена физической культуры и спорта - наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гориневский, В.А. Волжинский, А.А. Минх и др.).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Предмет и задачи гигиены». Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиена воздушной среды». Подготовка к экзамену.</p>
2	<p><i>Тема Гигиена воздушной среды.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2. Гигиена воздушной среды.</i> Воздух и окружающая среда. Роль атмосферного воздуха в жизни человека. Физические показатели состояния воздушной среды. Химический состав атмосферного воздуха. Химические показатели качества воздушной среды. Микробное загрязнение воздушной среды. Механические примеси. Климат. Аклиматизация.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Физические и химические показатели качества воздушной среды</i> Физические показатели состояния воздушной среды. Химический состав атмосферного воздуха. Химические показатели качества воздушной среды. Микробное загрязнение воздушной среды. Механические примеси.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Гигиена воздушной среды». Подготовка к занятию семинарского типа: «Физические и химические показатели качества воздушной среды». Подготовка к экзамену.</p>
3	<p><i>Тема Гигиена водной среды и почвы.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3. Гигиена водной среды и почвы.</i> Вода как фактор внешней среды, Происхождение воды на Земле. Значение воды в жизнедеятельности человека. Нормирование качества питьевой воды. Физические показатели качества питьевой воды. Химические показатели качества питьевой воды. Виды источников водоснабжения. Самоочищение воды. Выбор источников водоснабжения. Методы очистки воды и обеззараживания воды в промышленных и полевых условиях. Почва как фактор внешней среды. Физические свойства почвы. Самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. Физические и химические показатели качества питьевой воды и почвы.</i> Нормирование качества питьевой воды. Физические показатели качества питьевой воды. Химические показатели качества питьевой воды. Виды источников водоснабжения. Самоочищение воды. Выбор источников водоснабжения. Методы очистки воды и обеззараживания воды в промышленных и полевых условиях. Физические свойства почвы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Гигиена водной среды и почвы». Подготовка к занятию семинарского типа: «Физические и химические показатели качества питьевой воды и почвы». Работа в библиотеке. Подготовка к экзамену.</p>
4	<p><i>Тема Основы здорового образа жизни.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4. Роль здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека.</i> Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: рациональный суточный режим, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек, профилактика инфекционных заболеваний в т.ч. инфекций передающихся половым путем, закаливание, рациональное питание. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста. Учет биологических ритмов, трудовой деятельности и занятий спортом. Сон и его значение. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Личная гигиена: уход за телом, волосами, ногтями, полостью рта. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами спорта.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4. Характеристика основных элементов здорового образа жизни.</i> Рациональный суточный режим. Личная гигиена. Отказ от вредных привычек. Профилактика инфекционных заболеваний. Закаливание. Рациональное питание. Сон. Работоспособность. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста. Учет биологических ритмов, трудовой деятельности и занятий спортом. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами спорта.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Роль здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека». Подготовка к занятию семинарского типа: «Характеристика основных элементов здорового образа жизни». Работа в библиотеке по изучению особенностей суточного режима занимающихся различными видами</p>

	спорта. Подготовка к экзамену.
	<i>Тема Профилактика вредных привычек</i>
	<i>Занятие лекционного типа 5.</i> Профилактика вредных привычек. Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков - разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях.
5	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Отрицательное влияние курения на организм и спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением. Алкоголизм. Стадии развития алкоголизма. Социально-гигиеническое значение алкоголизма. Отрицательное влияние алкоголя на спортивную работоспособность. Профилактика алкоголизма. Отрицательное воздействие наркотиков организм. Социально-гигиенические аспекты наркоманий. Профилактика и борьба с наркоманиями.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Основы профилактики вредных привычек. Отрицательное воздействие наркотиков организм. Социально-гигиенические аспекты наркоманий. Профилактика и борьба с наркоманиями.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Основы профилактики вредных привычек». Подготовка к занятию семинарского типа: «Основы профилактики вредных привычек». Работа в библиотеке. Подготовка к экзамену.
	<i>Тема Профилактика инфекционных заболеваний</i>
	<i>Занятие лекционного типа 6.</i> Эпидемиологические факторы внешней среды Характеристика возбудителей заразных болезней. Провирусы, их особенности строения, пути передачи. Прионовые болезни. Вирусы, особенности строения, вирусные инфекции. Бактерии, особенности строения. Прокариоты, эукариоты. Анаэробные, аэробные бактерии. Бактериальные инфекции. Простейшие, особенности строения, протозойные инфекции. Патогенные грибы, особенности строения, грибковые инфекции. Многоклеточные животные паразиты их разнообразие. Гельминтозы.
6	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</i> Основы эпидемиологии. Эпидемиология как наука о возникновении и распространении заразных болезней. Значение терминов: пандемия, эпидемия, спорадические случаи, природно-очаговые инфекции. Понятие об инфекционном процессе. Инфекционные болезни как частный случай инфекционного процесса. Стадии протекания инфекционных болезней. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</i> Основы профилактики инфекционных заболеваний Основные звенья эпидемического процесса: источник инфекции, механизмы и пути передачи заразных болезней, восприимчивый механизм. Предупреждение распространения инфекционных болезней в связи с представлениями о звеньях эпидемического процесса. Восприимчивость и иммунитет. Краткая характеристика инфекций, передающихся половым путем, и их профилактика.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Эпидемиологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний». Подготовка к занятию семинарского типа: «Основы профилактики инфекционных заболеваний». Работа в библиотеке. Подготовка к экзамену.
	<i>Тема: Закаливание</i>
	<i>Занятие лекционного типа 7.</i> Закаливание. Гигиеническое значение закаливания. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания (постепенность, систематичность, соблюдение правильной дозировки, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе. Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ, купание). Гигиеническая характеристика местных водных процедур (полоскание горла, ножные ванны, ручные ванны). Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность.
7	<i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Закаливание». Работа с учебно-методической литературой. Подготовка к экзамену.
	<i>Тема Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов</i>
8	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</i> Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения

	<p>спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Рациональное питание. Доброкачественность пищи.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</i> Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Контроль над калорийностью питания.</p> <p>Гигиеническое значение отдельных пищевых веществ. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание белков в различных продуктах.</p> <p>Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание жиров в различных продуктах.</p> <p>Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание углеводов в различных продуктах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов». Работа в библиотеке. Подготовка к экзамену.</p>
9	<p><i>Тема Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</i> Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ.</p> <p>Гигиеническое значение витаминов. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов. Нормы потребления витаминов в зависимости от калорийности суточного рациона и спортивной направленности. Витаминоподобные вещества.</p> <p>Гигиеническое значение минеральных веществ. Потребность организма в минеральных элементах. Содержание минеральных веществ в различных продуктах.</p> <p>Гигиеническое значение пищевых волокон и содержание их в различных продуктах.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ». Работа с учебно-методической литературой. Подготовка к экзамену.</p>
10	<p><i>Тема Пищевой рацион и режим питания</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</i> Пищевой рацион и режим питания.</p> <p>Гигиенические требования к составлению пищевых рационов спортсменов в зависимости от вида спорта. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде. Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья и работоспособность. Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела.</p> <p>Особенности пищевого рациона для снижения веса. Особенности пищевого рациона для увеличения веса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Пищевой рацион и режим питания». Работа с учебно-методической литературой. Подготовка к экзамену.</p>
11	<p><i>Тема Гигиенические требования к спортивным сооружениям</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Гигиенические требования к спортивным сооружениям.</p> <p>Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</i></p> <p>Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i></p> <p>Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Методы определения эффективности вентиляции. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиенические требования к спортивным сооружениям». Работа с учебно-методической литературой. Подготовка к экзамену.</p>
12	<p><i>Тема Система гигиенического обеспечения в спорте</i></p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15. Система гигиенического обеспечения в спорте.</i></p> <p>Структура системы гигиенического обеспечения в спорте. Характеристика элементов системы гигиенического обеспечения в спорте. Особенности гигиенического обеспечения юных спортсменов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Система гигиенического обеспечения в спорте». Работа в библиотеке. Подготовка к экзамену.</p>
13	<p><i>Тема Гигиена физической культуры разных возрастных групп</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.</i></p> <p>Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Влияние физических упражнений на отдельные системы организма и здоровье. Гигиенические требования к организации физического воспитания в школе. Гигиеническая характеристика отдельных средств и форм работы по физическому воспитанию школьников. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление). Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте». Используя учебник самостоятельно изучить вопросы по теме семинара. Подготовка к экзамену.</p>

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
1	<p><i>Тема Предмет и задачи гигиены.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1. Предмет и задачи гигиены.</i></p> <p>Гигиена - основа профилактики. Определение и содержание дисциплины. Единство организма человека с окружающей средой. Цель и задачи гигиены. Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические и др.).</p> <p>Краткие исторические сведения о развитии гигиены (М. Петтенкоффер). Развитие гигиены в России (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман). Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий. Гигиена физической культуры и спорта - наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания.</p> <p>Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гориневский, В.А. Волжинский, А.А. Минх и др.).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Предмет и задачи гигиены». Работа в библиотеке. Подготовка к экзамену.</p>
2	<p><i>Тема Гигиена воздушной среды.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2. Гигиена воздушной среды.</i></p> <p>Воздух и окружающая среда. Роль атмосферного воздуха в жизни человека. Физические показатели состояния воздушной среды. Химический состав атмосферного воздуха. Химические показатели качества воздушной среды. Микробное загрязнение воздушной среды. Механические примеси. Климат. Акклиматизация.</p> <p>Физические показатели состояния воздушной среды. Химический состав атмосферного воздуха. Химические показатели качества воздушной среды. Микробное загрязнение воздушной среды. Механические примеси.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Гигиена воздушной среды». Работа в библиотеке по теме: «Физические и химические показатели качества воздушной среды». Подготовка к экзамену.</p>
3	<p><i>Тема Гигиена водной среды и почвы.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3. Гигиена водной среды и почвы.</i></p> <p>Вода как фактор внешней среды, Происхождение воды на Земле. Значение воды в жизнедеятельности человека. Нормирование качества питьевой воды. Физические показатели качества питьевой воды. Химические показатели качества питьевой воды. Виды источников</p>

	<p>водоснабжения. Самоочищение воды. Выбор источников водоснабжения. Методы очистки воды и обеззараживания воды в промышленных и полевых условиях. Почва как фактор внешней среды. Физические свойства почвы. Самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Нормирование качества питьевой воды. Физические показатели качества питьевой воды. Химические показатели качества питьевой воды. Виды источников водоснабжения. Самоочищение воды. Выбор источников водоснабжения. Методы очистки воды и обеззараживания воды в промышленных и полевых условиях. Физические свойства почвы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Гигиена водной среды и почвы». Работа в библиотеке по теме: «Физические и химические показатели качества питьевой воды и почвы». Подготовка к экзамену.</p>
4	<p><i>Тема Основы здорового образа жизни.</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Роль здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека.</p> <p>Работа с литературой по основным пунктам темы. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: рациональный суточный режим, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек, профилактика инфекционных заболеваний в т.ч. инфекций, передающихся половым путем, закаливание, рациональное питание. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста. Учет биологических ритмов, трудовой деятельности и занятий спортом. Сон и его значение. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Личная гигиена: уход за телом, волосами, ногтями, полостью рта. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами спорта. Рациональный суточный режим. Личная гигиена. Отказ от вредных привычек. Профилактика инфекционных заболеваний. Закаливание. Рациональное питание. Сон. Работоспособность. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста. Учет биологических ритмов, трудовой деятельности и занятий спортом. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами спорта. Подготовка к экзамену.</p>
5	<p><i>Тема Профилактика вредных привычек</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Профилактика вредных привычек.</p> <p>Работ с литературой по ключевым вопросам темы. Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков - разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях.</p> <p>Отрицательное влияние курения на организм и спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением. Алкоголизм. Стадии развития алкоголизма. Социально-гигиеническое значение алкоголизма. Отрицательное влияние алкоголя на спортивную работоспособность. Профилактика алкоголизма. Отрицательное воздействие наркотиков организм. Социально-гигиенические аспекты наркоманий. Профилактика и борьба с наркоманиями. Подготовка к экзамену.</p>
6	<p><i>Тема Профилактика инфекционных заболеваний</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Эпидемиологические факторы внешней среды</p> <p>Самостоятельная работа с литературой по основным вопросам темы.</p> <p>Характеристика возбудителей заразных болезней. Провирусы, их особенности строения, пути передачи. Прионовые болезни. Вирусы, особенности строения, вирусные инфекции. Бактерии, особенности строения. Прокариоты, эукариоты. Анаэробные, аэробные бактерии. Бактериальные инфекции. Простейшие, особенности строения, протозойные инфекции. Патогенные грибы, особенности строения, грибковые инфекции. Многоклеточные животные паразиты их разнообразие. Гельминтозы.</p> <p>Эпидемиология как наука о возникновении и распространении заразных болезней. Значение терминов: пандемия, эпидемия, спорадические случаи, природно-очаговые инфекции. Понятие об инфекционном процессе. Инфекционные болезни как частный случай инфекционного процесса. Стадии протекания инфекционных болезней.</p> <p>Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними.</p> <p>Основные звенья эпидемического процесса: источник инфекции, механизмы и пути передачи заразных болезней, восприимчивый механизм. Предупреждение распространения инфекционных болезней в связи с представлениями о звеньях эпидемического процесса.</p> <p>Восприимчивость и иммунитет. Краткая характеристика инфекций, передающихся половым путем, и их профилактика. Подготовка к экзамену.</p>
7	<p><i>Тема: Закаливание</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Закаливание.</p> <p>Самостоятельная работа по ключевым пунктам темы.</p> <p>Гигиеническое значение закаливания. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания (постепенность, систематичность, соблюдение правильной дозировки, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, сочетание общих и местных</p>

	<p>процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе. Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ, купание). Гигиеническая характеристика местных водных процедур (полоскание горла, ножные ванны, ручные ванны). Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность. Подготовка к экзамену.</p>
8	<p><i>Тема Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Рациональное питание. Доброкачественность пищи. Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Контроль над калорийностью питания. Гигиеническое значение отдельных пищевых веществ. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание белков в различных продуктах. Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание жиров в различных продуктах. Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание углеводов в различных продуктах. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов». Работа в библиотеке с вопросами по теме. Подготовка к экзамену.</p>
9	<p><i>Тема Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ. Гигиеническое значение витаминов. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов. Нормы потребления витаминов в зависимости от калорийности суточного рациона и спортивной направленности. Витаминоподобные вещества. Гигиеническое значение минеральных веществ. Потребность организма в минеральных элементах. Содержание минеральных веществ в различных продуктах. Гигиеническое значение пищевых волокон и содержание их в различных продуктах. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ». Работа с учебно-методической литературой. Подготовка к экзамену.</p>
10	<p><i>Тема Пищевой рацион и режим питания</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Пищевой рацион и режим питания. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов спортсменов в зависимости от вида спорта. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде. Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья и работоспособность. Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Особенности пищевого рациона для снижения веса. Особенности пищевого рациона для увеличения веса. <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Пищевой рацион и режим питания». Работа с учебно-методической литературой. Подготовка к экзамену.</p>
11	<p><i>Тема Гигиенические требования к спортивным сооружениям</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений.</p>

	<p>Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях.</p> <p>Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Методы определения эффективности вентиляции. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к занятию семинарского типа: «Гигиенические требования к спортивным сооружениям». Работа с учебно-методической литературой. Подготовка к экзамену.</p>
12	<p><i>Тема Система гигиенического обеспечения в спорте</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Система гигиенического обеспечения в спорте.</p> <p>Работа в библиотеке по ключевым вопросам темы.</p> <p>Структура системы гигиенического обеспечения в спорте. Характеристика элементов системы гигиенического обеспечения в спорте. Особенности гигиенического обеспечения юных спортсменов. Подготовка к экзамену.</p>
13	<p><i>Тема Гигиена физической культуры разных возрастных групп</i></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.</p> <p>Работа с литературой по вопросам темы.</p> <p>Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков.</p> <p>Влияние физических упражнений на отдельные системы организма и здоровье. Гигиенические требования к организации физического воспитания в школе. Гигиеническая характеристика отдельных средств и форм работы по физическому воспитанию школьников. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление). Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.). Подготовка к экзамену.</p>

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебно-методическое пособие / Н. А. Мангушева. — Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/129667>.
2. Маргазин, В. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / В. А. Маргазин ; под редакцией В. А. Маргазина [и др.]. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 255 с. — ISBN 978-5-299-00545-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/59828>.
3. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИВ, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/176370>.

6.1.2 Дополнительная литература

4. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010. – 15 экз.
5. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006. – 20 экз.
6. Наумов, И. А. Гигиена детей и подростков : учебное пособие / И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Е. Л. Есис. — Гродно : ГрГМУ, 2021. — 408 с. — ISBN 978-985-595-615-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/237434>.
7. Борисова, Т. С. Гигиена детей школьного возраста и подростков : учебное пособие / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Н. В. Бобок ; под редакцией Т. С. Борисовой. — Минск : Новое знание, 2021. — 624 с. — ISBN 978-985-24-0227-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/181671>.
8. Гигиена питания : учебное пособие / В. С. Кавешников, Ю. А. Пфаргер, В. Н. Серебрякова [и др.]. — Томск : СибГМУ, 2018. — 132 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/113544>.

9. Игнатъева, Л. П. Гигиена питьевого водоснабжения : учебное пособие / Л. П. Игнатъева, М. О. Потапова. — Иркутск : ИГМУ, 2015. — 99 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158815>.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBYY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Astra Linux Special Edition
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
13.	Яндекс Браузер
14.	STDUViewer
15.	Telegram

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 7 учебная аудитория для проведения учебных занятий, лаборатория г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; 3. Учебно-наглядные пособия: плакаты; 4. Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей Марафон».
аудитория № 248	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья,

<p>учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система.</p>
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>