

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.11.2025 21:01:40  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8916688756659109ef737c1a2d2

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

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:

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

«24» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Гигиенические основы в адаптивной физической культуре и врачебный контроль  
(Б1.О.27)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физическая реабилитация»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2021</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5,6 семестр заочная: 5,6 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 4 часов: 144</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачёт</i>

Разработчик рабочей программы Ардашев А.Е., к.м.н., доцент

Рецензент Паутов Э.С., к.м.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры  
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий**

«22» июня 2021 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой АФК и ОТ к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»**

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета \_\_\_\_\_ Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» современных знаний в области общей гигиены и специальной гигиены (гигиены лиц с отклонениями в состоянии здоровья), а также навыков врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой, спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

### 1.2 Задачи дисциплины

- овладение знаниями о планировании содержания занятий с учетом санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности;
- овладение обучающимися научными знаниями и практическими навыками комплексного применения различных гигиенических факторов для сохранения и укрепления здоровья населения;
- овладение навыками оценки физического развития, функциональной подготовленности, психоэмоционального состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- овладение обучающимися навыками анализа результатов исследований.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Гигиенические основы в адаптивной физической культуре и врачебный контроль» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
<b>ОПК-4.</b> Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся.	<b>ОПК-4.1.</b> Знает методы контроля и оценки физического развития и двигательных качеств. <b>ОПК-4.2.</b> Умеет анализировать результаты измерений функционального состояния организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- методы измерения и оценки физического развития;</li><li>- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;</li><li>- основные слагаемые врачебного контроля, методику осуществления врачебного контроля, анализа и интерпретации получаемых данных.</li></ul> <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития;</li><li>- планировать содержание и последовательность проведения врачебного контроля.</li></ul>
<b>ОПК-8.</b> Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм,	<b>ОПК-8.2</b> Умеет выявлять различные виды общепатологических процессов и сопоставлять имеющиеся изменения с нозологическими формами заболевания.	<b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- выявлять различные виды общепатологических процессов.</li></ul>

видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья		
<b>ОПК-14</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<b>ОПК-14.1</b> Знает гигиенические требования при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.	<b>Знает:</b> - ключевые понятия гигиены; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены. .

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Гигиенические основы в адаптивной физической культуре и врачевный контроль» (Б1.О.27) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Анатомия человека, Комплексная реабилитация, Биомеханика двигательной деятельности, Биохимия человека, Методические основы АФК и ЛФК, Теория и методика физической культуры, Физиология человека, Патологическая анатомия и внутренние болезни, Теория и методика обучения базовым видам спорта, Классический массаж.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины, будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Математическая статистика в физической культуре, Физическая реабилитация, Невропатология, Методики адаптивной физической культуры для лиц с патологией нервной системы, Учебная практика ознакомительная.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1.	Контактная работа	36	36	72
1.1	Занятия лекционного типа	12	12	24
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	24	24	48
2.	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36	36	72
3.	Промежуточная аттестация – зачёт	-	+	+
4.	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	72	72	144
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2	4

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1.	Контактная работа	8	6	14
1.1	Занятия лекционного типа	4	2	6
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	4	4	8
2.	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	64	66/19	130/19
2.1	Контрольная работа	-	15	15
3.	Промежуточная аттестация – зачёт	-	4	4
4.	Всего трудоемкость дисциплины:			
	в академических часах	72	72	144
	в зачетных единицах	2	2	4

### 5 Структура и содержание дисциплины

#### 5.1. Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<b>5 семестр</b>									
<b>Раздел 1 Гигиенические основы АФК</b>		<b>ОПК 14.1</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>УО-1 УО-3 ИС-2</b>	<b>ТТ ИНТ</b>
1.1	Общая гигиена	ОПК 14.1	6	6	12	10	22	УО-1 УО-3 ИС-2	ТТ ИНТ
1.2	Гигиена физической культуры и спорта	ОПК 14.1	6	18	24	26	50	УО-1 УО-3 ИС-2	ТТ ИНТ
<b>6 семестр</b>									
<b>Раздел 2. Врачебный контроль в АФК</b>		<b>ОПК 4.1 ОПК 4.2 ОПК-8.2</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>УО-1 УО-3 ИС-2</b>	<b>ТТ ИНТ</b>
2.1	Методы врачебного исследования	ОПК 4.1 ОПК 4.2 ОПК-8.2	8	18	26	28	54	УО-1 УО-3 ИС-2	ТТ ИНТ
2.2	Врачебный контроль за занимающимися ФК и С	ОПК 4.1 ОПК 4.2 ОПК8.2	4	6	10	8	18	УО-1 УО-3 ИС-2	ТТ ИНТ
<b>Итого:</b>			<b>24</b>	<b>48</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>144</b>		

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела, темы	Разделы, темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудовой трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<b>5 семестр</b>									
<b>Раздел 1 Гигиенические основы АФК</b>		<b>ОПК 14.1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>УО-1 УО-3 ПР-2</b>	<b>ТТ ИНТ</b>
1.1	Общая гигиена	ОПК 14.1	2	2	4	32	36	УО-1	ТТ
1.2	Гигиена физической культуры и спорта	ОПК 14.1	2	2	4	32	36	УО-3 ПР-2	ИНТ
<b>6 семестр</b>									
<b>Раздел 2. Врачебный контроль в АФК</b>		<b>ОПК 4.1 ОПК 4.2 ОПК-8.2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	<b>72</b>	<b>УО-1 УО-3 ПР-2</b>	<b>ТТ ИНТ</b>
2.1	Методы врачебного исследования	ОПК 4.1 ОПК 4.2 ОПК-8.2	2	2	4	32	36	УО-1	ТТ
2.2	Врачебный контроль за занимающимися ФК и С	ОПК 4.1 ОПК 4.2 ОПК-8.2	-	2	2	34	36	УО-3 ПР-2	ИНТ
<b>Итого</b>			<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>126</b>	<b>140</b>		

### 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>лекции;</li> <li>практические занятия.</li> </ul> <p><i>ИНТ - имитационные, неигровые технологии</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия на тренажерах</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование.</li> <li>УО-3 – зачет.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-2 – контрольная работа.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – бально-рейтинговая система.</li> </ul>

### 5.3. Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Раздел, темы	Содержание
<b>5 семестр</b>	
<b>1.</b>	<b>Гигиенические основы АФК</b>
	<i>Общая гигиена.</i>
1.1	<b>Занятие лекционного типа 1.</b> Предмет и задачи гигиены. Гигиена - основа профилактики. Определение и содержание дисциплины. Единство организма

	<p>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.). 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><b>Самостоятельная работа.</b> Основные понятия, цель, задачи и содержание гигиены. Исторические аспекты развития гигиены и её значение в сфере физической культуры и спорта. Нормативные документы, регламентирующие гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>Занятие лекционного типа 2.</b> Гигиена воздушной среды. 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><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Физические и химические показатели качества воздушной среды.</b> Физические показатели состояния воздушной среды. Химический состав атмосферного воздуха. Химические показатели качества воздушной среды. Микробное загрязнение воздушной среды. Механические примеси.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Повторение лекционного материала по теме: «Гигиена воздушной среды». Подготовка к практическому занятию «Физические и химические показатели качества воздушной среды».</p> <p><b>Занятие лекционного типа 3.</b> Гигиена водной среды и почвы. 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><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</b> Физические и химические показатели качества питьевой воды и 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><b>Самостоятельная работа.</b> Повторение лекционного материала по теме: «Гигиена водной среды и почвы». Подготовка к практическому занятию «Физические и химические показатели качества питьевой воды и почвы». Работа в библиотеке.</p>
	<p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</b> Гигиена оценка освещенности помещений. Диапазоны оптического излучения. Характеристика ультрафиолетового, видимого и инфракрасного излучений. Естественное и искусственное освещение помещений. Гигиенические нормативы инсоляции (СанПиН 2.2.1/2,1.1.1076-01). Виды ламп, расчет уровня освещения.</p>
1.2	<p style="text-align: center;"><i>Гигиена физической культуры и спорта</i></p> <p><b>Занятие лекционного типа 4.</b> Роль здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: рациональный суточный режим, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек, профилактика инфекционных заболеваний в том числе 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><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</b> Характеристика основных элементов здорового образа жизни. Рациональный суточный режим. Личная гигиена. Отказ от вредных привычек. Профилактика инфекционных заболеваний. Закаливание. Рациональное питание. Сон. Работоспособность.</p>

<p>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><b>Самостоятельная работа.</b> Повторение лекционного материала по теме: «Роль здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека». Подготовка к практическому занятию «Характеристика основных элементов здорового образа жизни». Работа в библиотеке по изучению особенностей суточного режима занимающихся различными видами спорта.</p>
<p><b>Занятие лекционного типа 5.</b> 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.  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.</p>
<p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</b> Основы профилактики вредных привычек. Средства и методы профилактики и борьбы с курением и алкоголизмом. Стадии развития алкоголизма. Отрицательное влияние алкоголя на спортивную работоспособность. Отрицательное воздействие наркотиков организм. Социально-гигиенические аспекты наркоманий. Профилактика и борьба с наркоманиями.</p>
<p><b>Самостоятельная работа.</b> Повторение лекционного материала по теме: «Основы профилактики вредных привычек». Подготовка к практическому занятию «Основы профилактики вредных привычек». Работа в библиотеке.</p>
<p><b>Занятие лекционного типа 6.</b> Эпидемиологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.  Краткая характеристика эпидемиологических факторов. Условия возникновения и развития инфекционного процесса. Восприимчивость и иммунитет. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними. Краткая характеристика инфекций, передающихся половым путем и их профилактика.</p>
<p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</b> Основы профилактики инфекционных заболеваний  Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними.</p>
<p><b>Самостоятельная работа.</b> Повторение лекционного материала по теме: «Эпидемиологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний». Подготовка к практическому занятию «Основы профилактики инфекционных заболеваний». Работа в библиотеке.</p>
<p><b>Домашнее задание:</b> найти и записать в тетради календарь прививок для профилактики инфекционных заболеваний у детей и взрослых.</p>
<p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7.</b> Гигиеническое значение закаливания. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закалывающие процедуры.  Основные принципы закаливания (постепенность, систематичность, соблюдение правильной дозировки, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закалывающих процедур.  Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закалывающее 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.</p>
<p><b>Самостоятельная работа.</b> Повторение лекционного материала по теме: «Закаливание». Работа в библиотеке.</p>
<p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8.</b> 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,</p>

<p>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><b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к практическому занятию «Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов». Работа в библиотеке.</p> <p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9.</b> 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><b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к практическому занятию «Гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ». Работа в библиотеке.</p> <p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10.</b> 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.</p> <p>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.</p> <p>Особенности пищевого рациона для увеличения веса.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к практическому занятию «Пищевой рацион и режим питания». Работа в библиотеке.</p>
<p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 11.</b> 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.</p> <p>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. 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><b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к практическому занятию «Гигиенические требования к спортивным сооружениям». Работа в библиотеке.</p> <p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</b> Система гигиенического обеспечения в спорте.</p> <p>Структура системы гигиенического обеспечения в спорте. Характеристика элементов системы гигиенического обеспечения в спорте. Особенности гигиенического обеспечения юных спортсменов.</p> <p>Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.</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.</p> <p>Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы.</p> <p>Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление).</p>

	<p>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><b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к практическому занятию «Система гигиенического обеспечения в спорте». Работа в библиотеке.</p>
	<p><b>6 семестр</b></p> <p><b>Врачебный контроль в АФК</b></p> <p><i>Методы врачебного исследования</i></p>
2.	<p><b>Занятие лекционного типа 7.</b> Цели, задачи и содержание врачебного контроля в АФК. История и организация врачебного контроля.</p> <p>Содержание, история и организация врачебного контроля. Предмет, цели и задачи, содержание врачебного контроля в АФК. Краткая история развития. Роль П.Ф. Лесгафта, Н.А. Семашко, В.В. Гориневского, А.Н. Крестовникова, С.П. Летунова и других в развитии врачебного контроля. Организация спортивно-медицинской службы. Система врачебно-физкультурных диспансеров и кабинетов.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Повторение лекционного материала по теме: «Цели, задачи и содержание врачебного контроля в АФК. История и организация врачебного контроля». Подготовка к экзамену</p>
	<p><b>Занятие лекционного типа 8.</b> <i>Общая характеристика методов исследования.</i></p> <p>Классификация и характеристика методов врачебного исследования: клинические и параклинические методы исследования их краткая характеристика. Структура анамнеза. Общие правила проведения осмотра. Общие представления о физикальных методах исследования: общие представления о пальпации; приемы пальпации пульса и верхушечного толчка; общие представления о перкуссии; общие представления об аускультации.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Повторение лекционного материала по теме: «Общая характеристика методов исследования».</p>
	<p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 13.</b></p> <p>Сбор анамнеза, структура, последовательность. Общие (паспортные) данные. Анамнез жизни: перенесенные заболевания, спортивные травмы, наследственность, условия жизни в прошлом, условия жизни в настоящее время, вредные привычки. Спортивный анамнез.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Повторение лекционного материала по теме: «Общая характеристика методов исследования». Подготовка к практическому занятию «Сбор анамнеза».</p>
2.1	<p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</b></p> <p>Осмотр. Общие правила проведения осмотра, порядок и последовательность. Осмотр головы, плечевого пояса, позвоночника, грудной клетки, живота, конечностей. Изучение особенностей осанки, состояния опорно-двигательного аппарата, телосложения.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Повторение лекционного материала по теме: «Общая характеристика методов исследования». Подготовка к практическому занятию «Осмотр».</p>
	<p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</b></p> <p>Общие правила проведения антропометрических измерений. Инструментарий для проведения антропометрии. Измерение веса. Измерение роста стоя и сидя. Измерение длины туловища. Измерение окружности головы и шеи. Измерение ширины плеч. Измерение диаметров грудной клетки. Измерение окружностей грудной клетки (на вдохе, выдохе и спокойном дыхании). Измерение окружности талии. Измерение длины верхней конечности, плеча, предплечья. Измерение окружности плеча, предплечья. Измерение нижней конечности. Измерение бедра, голени. Измерение окружности бедра, голени. Особенности измерений у инвалидов-ампутантов.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Подготовка к практическому занятию «Антропометрия». Работа в библиотеке. Самостоятельное измерение антропометрических показателей.</p>
	<p><b>Занятие лекционного типа 9.</b></p> <p>Оценка физического развития. Общие представления о физическом развитии человека: определение; факторы, влияющие на физическое развитие человека; физическое развитие и здоровье человека. Методы оценки физического развития: метод индексов, метод стандартов, метод построения антропометрического профиля, перцентильный метод.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Повторение лекционного материала «Оценка физического развития». Работа в библиотеке по изучению подходов к оценке физического развития и здоровья человека.</p>
	<p><b>Занятия семинарского типа (практические занятия) 16-17.</b></p> <p>Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Реакция пульса, систолического, диастолического и пульсового давления на дозированную физическую нагрузку. Типы реакции пульса и артериального давления на дозированную физическую нагрузку: нормотонический тип реакции, атипичные реакции, ступенчатая реакция. Расчет прироста пульса. Прирост пульса после дозированных физических нагрузок различной направленности: 20 приседаний за 30 сек., 15 секундный бег на месте в максимальном темпе, 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к практическому занятию «Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку». Работа в библиотеке по изучению вопроса оценки реакции пульса и артериального давления на дозированную физическую нагрузку.</p> <p><b>Занятие лекционного типа 10.</b> Общие представления о функциональном тестировании. Требования к тестам. Спортивно-медицинская классификация функциональных проб (тестов). Принципы классификации тестов с дозированной физической нагрузкой. Пробы с изменением положения тела в пространстве – ортостатическая и клиноостатическая пробы. Пробы с натуживанием – проба Флэка и проба Бюргера. Определение понятия «физическая работоспособность». Определение физической работоспособности по величине МПК. Прямые и непрямые методы определения МПК. Общие представления о ПАНУ. Факторы определяющие МПК и ПАНУ.</p> <p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</b> Основы функционального тестирования. Алгоритм проведения, оценка, применение функциональных проб: одномоментная проба Мартине; трехмоментная проба Летунова; пробы с задержкой дыхания (проба Штанге и проба Генчи); пробы с изменением положения тела в пространстве (ортостатическая и клиноостатическая пробы); пробы с натуживанием (проба Флэка и проба Бюргера).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Общие представления о функциональном тестировании». Подготовка к практическому занятию «Основы функционального тестирования». Работа с учебной литературой.</p> <p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</b> Определение физической работоспособности по величине МПК. Прямые и непрямые методы определения МПК. Определение работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub> методика проведения, оценка. Определение МПК по величине PWC<sub>170</sub>. Модификации теста PWC<sub>170</sub>: общеевропейский вариант (общие представления), тест PWC<sub>170</sub> с однократной физической нагрузкой (по Л.И. Абросимовой) (общие представления), PWC<sub>аФ</sub> (алгоритм проведения, принципы оценки), PWC<sub>170(V)</sub> со специфическими нагрузками циклического характера (общие представления).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Общие представления о физической работоспособности». Подготовка к практическому занятию «Определение физической работоспособности по величине МПК». Работа в библиотеке.</p>
	<p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</b> Объективное исследование функционального состояния дыхательной системы. ЖЕЛ - алгоритм измерения, оценка. Динамическая спирометрия - алгоритм измерения, оценка. Проба Розенталя - алгоритм проведения, оценка. МВЛ – алгоритм измерения, оценка.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Определение физической работоспособности». Подготовка к практическому занятию «Объективное исследование функционального состояния дыхательной системы». Работа в библиотеке.</p> <p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 21.</b> Объективное исследование функционального состояния нервной и нервно-мышечной систем. Исследование координации (проба Ромберга). Исследование мышечно-суставного чувства (на примере кистевой динамометрии). Исследование вестибулярного анализатора (проба Яроцкого). Исследование вегетативной нервной системы (ортостатическая и клиноостатическая пробы). Исследование нервно-мышечной системы: измерение максимальной силы кисти динамометром, определение статической выносливости кисти и брюшного пресса. Исследование нервно-мышечной системы – лабильности нервно-мышечной системы (тепшинг тест); измерение времени простой двигательной реакции; измерение времени сложной двигательной реакции с выбором; измерение времени реакции на движущийся объект. Оценка типа ВНД. Функциональной асимметрии.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Повторение лекционного материала по теме: «Определение физической работоспособности». Подготовка к практическому занятию «Объективное исследование функционального состояния нервной и нервно-мышечной систем». Работа в библиотеке.</p>
2.2.	<p style="text-align: center;"><i>Врачебный контроль за занимающимися ФК и С</i></p> <p><b>Занятие лекционного типа 11.</b> Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях. Врачебный контроль за юными спортсменами. Задачи врачебно-педагогических наблюдений. Организация врачебно-педагогических наблюдений: этапные, текущие, оперативные обследования. Самоконтроль спортсмена. Врачебный контроль за юными спортсменами. Общие положения. Допуск к тренировкам и соревнованиям. Значение осмотра и оценки биологического возраста юного спортсмена. Некоторые анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Соотношение паспортного и биологического возраста, варианты развития: обычное; гармоничная акселерация или ретардация; негармоничная акселерация или ретардация. Особенности их физиологической реакции на физическую нагрузку.</p> <p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 22.</b> Врачебный контроль за юными спортсменами. Допуск к тренировкам и соревнованиям. Анатомо-</p>

физиологические особенности детей и подростков. Соотношение паспортного и биологического возраста, варианты развития: обычное; гармоничная акселерация или ретардация; негармоничная акселерация или ретардация. Особенности их физиологической реакции на физическую нагрузку.
<b>Самостоятельная работа.</b> Повторение лекционного материала по теме: «Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях. Врачебный контроль за юными спортсменами». Подготовка к практическому занятию «Врачебный контроль за юными спортсменами». Работа в библиотеке.
<b>Занятие лекционного типа 12.</b> Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста. Особенности врачебных наблюдений за женщинами-спортсменками. Физиологические особенности лиц среднего и пожилого возраста. Группы лиц среднего и пожилого возраста в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности. Группы здоровья. Особенности врачебных наблюдений за женщинами спортсменками. Физиологические особенности женского организма. Учет оварияльно-менструального цикла в построении тренировок. Беременность, роды и допуск к тренировкам.
<b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 23, 24</b> Особенности врачебных наблюдений за женщинами-спортсменками. Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста. Особенности врачебных наблюдений за женщинами спортсменками. Физиологические особенности женского организма. Учет оварияльно-менструального цикла в построении тренировок. Беременность, роды и допуск к тренировкам. Группы лиц среднего и пожилого возраста в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности.
<b>Самостоятельная работа.</b> Повторение лекционного материала по теме: «Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста. Особенности врачебных наблюдений за женщинами-спортсменками». Подготовка к практическому занятию «Особенности врачебных наблюдений за женщинами-спортсменками». Работа в библиотеке.

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

Раздел, темы	Содержание
<b>5 семестр</b>	
<b>1.</b>	<b>Гигиенические основы АФК</b>
	<i>Общая гигиена.</i>
1.1	<p><b>Занятие лекционного типа 1.</b> Предмет и задачи гигиены.</p> <p>Гигиена - основа профилактики. Определение и содержание дисциплины. Единство организма человека с окружающей средой. Цель и задачи гигиены. 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. 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><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</b></p> <p>Физические показатели состояния воздушной среды. Химический состав атмосферного воздуха. Химические показатели качества воздушной среды. Микробное загрязнение воздушной среды. Механические примеси. Физические и химические показатели качества питьевой воды и 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. Гигиена оценка освещенности помещений. Диапазоны оптического излучения. Характеристика ультрафиолетового, видимого и инфракрасного излучений. Естественное и искусственное освещение помещений. Гигиенические нормативы инсоляции (СанПиН 2.2.1/2,1.1.1076-01). Виды ламп, расчет уровня освещения.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Основные понятия, цель, задачи и содержание гигиены. Исторические аспекты развития гигиены и её значение в сфере физической культуры и спорта. Нормативные документы, регламентирующие гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности. Повторение лекционного материала по теме: «Гигиена водной среды и почвы».</p>
1.2	<i>Гигиена физической культуры и спорта</i>
	<b>Занятие лекционного типа 2.</b>

	<p>Роль здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: рациональный суточный режим, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек, профилактика инфекционных заболеваний в том числе инфекций передающихся половым путем, закаливание, рациональное питание.</p> <p>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. 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.</p> <p>Алкоголизм. Стадии развития алкоголизма. Социально-гигиеническое значение алкоголизма. Отрицательное влияние алкоголя на спортивную работоспособность. Профилактика алкоголизма.</p> <p>Отрицательное воздействие наркотиков организм. Социально-гигиенические аспекты наркоманий. Профилактика и борьба с наркоманиями. Эпидемиологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.</p> <p>Краткая характеристика эпидемиологических факторов. Условия возникновения и развития инфекционного процесса. Восприимчивость и иммунитет. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними. Краткая характеристика инфекций, передающихся половым путем, и их профилактика.</p> <p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</b> Характеристика основных элементов здорового образа жизни. Рациональный суточный режим. Личная гигиена. Отказ от вредных привычек. Профилактика инфекционных заболеваний. Закаливание. Рациональное питание. Сон. Работоспособность.</p> <p>Рациональный суточный режим для лиц разного возраста. Учет биологических ритмов, трудовой деятельности и занятий спортом. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами спорта. Основы профилактики вредных привычек. Средства и методы профилактики и борьбы с курением и алкоголизмом. Стадии развития алкоголизма. Отрицательное влияние алкоголя на спортивную работоспособность. Отрицательное воздействие наркотиков организм. Социально-гигиенические аспекты наркоманий. Профилактика и борьба с наркоманиями. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними. Гигиеническое значение закаливания. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов. Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энергозатраты. 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. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов спортсменов в зависимости от вида спорта. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Повторение лекционного материала по теме: «Роль здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности человека». Работа в библиотеке по изучению особенностей суточного режима занимающихся различными видами спорта. Повторение лекционного материала по теме: «Основы профилактики вредных привычек». Повторение лекционного материала по теме: «Эпидемиологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний». Найти и записать в тетради календарь прививок для профилактики инфекционных заболеваний у детей и взрослых.</p>
	<b>6 семестр</b>
<b>2.</b>	<b>Врачебный контроль в АФК</b>
	<i>Методы врачебного исследования</i>
2.1	<p><b>Занятие лекционного типа 3.</b> Цели, задачи и содержание врачебного контроля в АФК. История и организация врачебного контроля. Содержание, история и организация врачебного контроля. Система врачебно-физкультурных диспансеров и кабинетов. Классификация и характеристика методов врачебного исследования: клинические и параклинические методы исследования их краткая характеристика. Структура анамнеза. Общие правила проведения осмотра. Общие представления о физикальных методах исследования: общие представления о пальпации; приемы пальпации пульса и верхушечного толчка; общие представления о перкуссии; общие представления об аускультации. Оценка физического развития. Общие представления о физическом развитии человека: определение; факторы, влияющие на физическое развитие человека; физическое развитие и здоровье человека. Методы оценки физического развития: метод индексов, метод стандартов, метод построения антропометрического профиля, перцентильный метод. Общие представления о функциональном тестировании. Требования к тестам. Спортивно-медицинская классификация функциональных проб</p>

	<p>(тестов). Принципы классификации тестов с дозированной физической нагрузкой.</p> <p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</b></p> <p>Сбор анамнеза, структура, последовательность. Общие (паспортные) данные. Анамнез жизни: перенесенные заболевания, спортивные травмы, наследственность, условия жизни в прошлом, условия жизни в настоящее время, вредные привычки. Спортивный анамнез. Общие правила проведения антропометрических измерений. Инструментарий для проведения антропометрии. Измерение веса. Измерение роста стоя и сидя. Измерение длины туловища. Измерение окружности головы и шеи. Измерение ширины плеч. Измерение диаметров грудной клетки. Измерение окружностей грудной клетки (на вдохе, выдохе и спокойном дыхании). Измерение окружности талии. Измерение длины верхней конечности, плеча, предплечья. Измерение окружности плеча, предплечья. Измерение нижней конечности. Измерение бедра, голени. Измерение окружности бедра, голени. Особенности измерений у инвалидов-ампутантов. Определение физической работоспособности по величине МПК. Прямые и непрямые методы определения МПК. Определение работоспособности по тесту PWC<sub>170</sub> методика проведения, оценка. Определение МПК по величине PWC<sub>170</sub>. Модификации теста PWC<sub>170</sub>: общеевропейский вариант (общие представления), тест PWC<sub>170</sub> с однократной физической нагрузкой (по Л.И. Абросимовой) (общие представления), PWC<sub>aF</sub> (алгоритм проведения, принципы оценки), PWC<sub>170(V)</sub> со специфическими нагрузками циклического характера (общие представления).</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Осмотр. Общие правила проведения осмотра, порядок и последовательность. Осмотр головы, плечевого пояса, позвоночника, грудной клетки, живота, конечностей. Изучение особенностей осанки, состояния опорно-двигательного аппарата, телосложения. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Реакция пульса, систолического, диастолического и пульсового давления на дозированную физическую нагрузку. Типы реакции пульса и артериального давления на дозированную физическую нагрузку: нормотонический тип реакции, атипичные реакции, ступенчатая реакция. Расчет прироста пульса. Прирост пульса после дозированных физических нагрузок различной направленности: 20 приседаний за 30 сек., 15 секунднй бег на месте в максимальном темпе, 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту. Основы функционального тестирования. Алгоритм проведения, оценка, применение функциональных проб: одномоментная проба Мартине; трехмоментная проба Летунова; пробы с задержкой дыхания (проба Штанге и проба Генчи); пробы с изменением положения тела в пространстве (ортостатическая и клиностатическая пробы); пробы с натуживанием (проба Флэка и проба Бюргера). Объективное исследование функционального состояния дыхательной системы. ЖЕЛ - алгоритм измерения, оценка. Динамическая спирометрия - алгоритм измерения, оценка. Проба Розенталя - алгоритм проведения, оценка. МВЛ – алгоритм измерения, оценка. Объективное исследование функционального состояния нервной и нервно-мышечной систем. Исследование координации (проба Ромберга). Исследование мышечно-суставного чувства (на примере кистевой динамометрии). Исследование вестибулярного анализатора (проба Яроцкого). Исследование вегетативной нервной системы (ортостатическая и клиностатическая пробы). Исследование нервно-мышечной системы: измерение максимальной силы кисти динамометром, определение статической выносливости кисти и брюшного пресса. Исследование нервно-мышечной системы – лабильности нервно-мышечной системы (теппинг тест); измерение времени простой двигательной реакции; измерение времени сложной двигательной реакции с выбором; измерение времени реакции на движущийся объект. Оценка типа ВНД. Функциональной асимметрии.</p>
2.2.	<p style="text-align: center;"><i>Врачебный контроль за занимающимися ФК и С</i></p> <p><b>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</b></p> <p>Врачебный контроль на тренировках и соревнованиях. Врачебный контроль за юными спортсменами. Допуск к тренировкам и соревнованиям. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Соотношение паспортного и биологического возраста, варианты развития: обычное; гармоничная акселерация или ретардация; негармоничная акселерация или ретардация. Особенности их физиологической реакции на физическую нагрузку.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Врачебный контроль за лицами среднего и пожилого возраста. Особенности врачебных наблюдений за женщинами-спортсменками. Физиологические особенности лиц среднего и пожилого возраста. Группы лиц среднего и пожилого возраста в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности. Группы здоровья. Особенности врачебных наблюдений за женщинами спортсменками. Физиологические особенности женского организма. Учет овариально-менструального цикла в построении тренировок. Беременность, роды и допуск к тренировкам.</p>

## 6 Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт в 6 семестре.

Критерии выставления зачёта соответствуют Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС.

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине без формы промежуточной аттестации в семестре*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	90 %	90
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины (5 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>
1.1 Гигиенические основы АФК.	10	30
1.2. Гигиена физической культуры и спорта.		60
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>90</i>
	<b>100</b>	

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

*Рейтинговая система дисциплины (6 семестр)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
2.1 Методы врачебного исследования	10	45	30
2.2 Врачебный контроль за занимающимися ФК и С		15	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
	<b>100</b>		

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

<i>Сумма баллов за текущий контроль и</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>

<i>посещаемость</i>						
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B
56-65	21-26	77-92		4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49	Незачет	2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт в 6 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### *Основная литература*

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - М: Академия, 2010.
2. Миллер Л.Л. Врачебный контроль: учебное пособие - СПб, 2011. – 203 с. - электрон. ресурс.
3. Цаллагова Р.Б., Меркушев И.А. Гигиенические требования к питьевой воде и водоснабжению спортивных сооружений: учеб. пособ. - СПб, 2011. - электрон. ресурс.

### *Дополнительная литература*

4. Алфимов Н.Н. Гигиена массовой физической культуры. [Электронный ресурс]. - Л, 1984. – 20 с.
5. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. [Текст]: курс лекций - гриф; высшее образование. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 251 с.
6. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. [Текст]: уч. пособие 3-е изд., стер. - М: Академия, 2005. - 240 с.
7. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. [Текст]: уч. пособие 3-е изд., стер. - М: Академия, 2003. - 240 с.
8. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. [Текст]: учебное пособие. - М: Советский спорт, 2003. - 184 с.
9. Лаптев А.П. и др. Лекции по общей и спортивной гигиене: уч. пос. – М: Физическая культура, 2006.
10. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена [Текст]. - учебник для институтов и техникумов ФК. - М: ФиС, 1990. - 368 с.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<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.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

## 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКИС) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – №6900/20 от 06.07.2020, лицензия продлевается ежегодно.

## 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [http:// window.edu.ru/](http://window.edu.ru/).
- Портал открытых данных РФ. Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [https:// data.gov.ru/](https://data.gov.ru/)
- Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.antiplagiat.ru/>
- «Консультант Плюс» - информационно-правовая система по всем отраслям деятельности. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>  
Официальный сайт МЧС [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mchs.ru/>

## 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

## 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют

## 9 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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии;</li> <li>3. Учебно-наглядные пособия: плакаты;</li> <li>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.</li> </ol>
аудитория № 248	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья,</li> </ol>

учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система.
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	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.

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.