

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Институт клинической медицины

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

Направленность образовательной программы
Физическая реабилитация

Форма обучения
очная, заочная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.19 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-11: Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте	ОПК-11.1: Знает: - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; -международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий. ОПК-11.2: Умеет: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой	ОПК-11.1: Знает: - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; -международные антидопинговые правила и стандарты; - антидопинговое законодательство Российской Федерации; - современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; - методики разработки антидопинговых программ для различной целевой аудитории; - содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; - международные этические нормы в области противодействия применению допинга; - планы антидопинговых мероприятий. ОПК-11.2: Умеет: - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; - осуществлять наглядную демонстрацию	Задачи Реферат	Экзамен: Контрольные вопросы

	<p>аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга. ОПК-11.3: Имеет опыт: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного</p>	<p>антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; - планировать свою работу и работу специалистов по антидопинговому обеспечению; - выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте; - выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам; - представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; - изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; - оформлять к изданию программы, информационные материалы, методики проведения практических занятий, наглядные материалы, задания для всех категорий слушателей по основам противодействия применению допинга; - изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; - разрабатывать аналитические материалы по итогам изучения документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга. ОПК-11.3: Имеет опыт: - выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового</p>		
--	--	--	--	--

	<p>антидопингового мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте; - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе, размещение на сайтах физкультурно- спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.</p>	<p>мероприятия; - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; - изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте; - внесения обоснованных предложений по решению актуальных проблем, связанных с совершенствованием профилактической работы в области противодействия применению допинга в спорте; - выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ; - анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; - разработки и распространения методических материалов, направленных на противодействие применению допинга в спорте, в том числе, размещение на сайтах физкультурно- спортивных организаций; - осуществления взаимодействия с заинтересованными специалистами и организациями по подготовке и изданию антидопинговых материалов.</p>		
ОПК-13: Способен	ОПК-13.1: Знает: -	ОПК-13.1:	Реферат	

<p>планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфо-функционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; ? химический состав организма человека; ? возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; ? особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; физиологические и биохимические</p>	<p>Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфо-функционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различного пола и возраста в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические</p>	<p>Задачи</p>	<p>Экзамен: Контрольные вопросы</p>
--	---	--	---------------	---

	<p>закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; -положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; -специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; -методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; -организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение</p>	<p>закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; -положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; -специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение</p>		
--	---	---	--	--

	<p>дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и</p> <p>ОПК-13.2: Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; ? выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; ? описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; -повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику</p>	<p>дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; -средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВАС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВАС; - виды и технологию</p>		
--	---	---	--	--

	<p>избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики,</p>	<p>планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.</p> <p>ОПК-13.2:</p> <p>Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной</p>		
--	--	--	--	--

	<p>подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного прое</p> <p>ОПК-13.3: Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении</p>	<p>общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и</p>		
--	--	---	--	--

	<p>общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету <Физическая культура>; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</p>	<p>результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВАС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p>ОПК-13.3: Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным</p>		
--	--	--	--	--

		<p>и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</p> <p>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации</p>		
<p>ОПК-3: Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования</p>	<p>ОПК-3.1: Знает: - психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки; - технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы научно-</p>	<p>ОПК-3.1: Знает: - психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки; - технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре; - методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья; - основы</p>	<p>Реферат Задачи</p>	<p>Экзамен: Контрольные вопросы</p>

	<p>исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p> <p>ОПК-3.2: Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p> <p>ОПК-3.3: Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; -применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования</p>	<p>научно-исследовательской деятельности; - методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей.</p> <p>ОПК-3.2: Умеет: - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся; - использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; - подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся; - использовать аппаратуру для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей; - использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией.</p> <p>ОПК-3.3: Имеет опыт: - применения теоретических знаний и практических умений при использовании современных средств и</p>		
--	---	--	--	--

	<p>технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей;</p>	<p>методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья; -применения всех частных методик адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний; - использования технических средств обучения для осуществления когнитивного и двигательного развития; - владения современными методами оценивания состояния здоровья занимающихся; - применения средств, методов, приемов, технических средств и тренажеров; - использования аппаратуры для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека; - применения методов качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности людей;</p>		
--	--	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	заочная
Общая трудоемкость, з.е.	3	3
Часов по учебному плану	108	108
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	16	4
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16	4
- КСР	2	2
самостоятельная работа	38	89
Промежуточная аттестация	36	9
	Экзамен	Экзамен

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе								
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего				
	О Ф	З Ф	О Ф	З Ф	О Ф	З Ф	О Ф	З Ф	О Ф	З Ф	
Тема 1 Введение: Гигиена спортивно-физкультурной деятельности как наука.	14	16	4	1	4		8	1	6	15	
Тема 2 Гигиена окружающей среды	16	15	4		4	1	8	1	8	14	
Тема 3 Гигиена питания.	10	17	2	1	2	1	4	2	6	15	
Тема 4 Психогигиена	10	16	2	1	2		4	1	6	15	
Тема 5 Гигиена детей и подростков	10	16	2		2	1	4	1	6	15	
Тема 6 Гигиена физкультурно-спортивной деятельности.	10	17	2	1	2	1	4	2	6	15	
Аттестация	36	9									
КСР	2	2						2	2		
Итого	108	108	16	4	16	4	34	10	38	89	

Содержание разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Введение: Гигиена спортивно-физкультурной деятельности как наука.

Тема 1. Предмет, задачи и содержание гигиены. История гигиены. Гигиенические нормативы. Санитарное законодательство.

Тема 2. Научные основы здорового образа жизни и личной гигиены. Гигиена закаливания.

Раздел 2. Гигиена окружающей среды.

Тема 3. Экологические факторы и здоровье населения.

Тема 4. Гигиена воздушной среды и солнечной радиации.

Тема 5. Погода, Климат, Микроклимат, Акклиматизация

Тема 6. Гигиена почвы.

Тема 7. Гигиена воды.

Тема 8. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.

Раздел 3. Гигиена питания.

Тема 9. Гигиеническое значение и сущность питания. Характеристика макро- и микронутриентов. Профилактика пищевых отравлений.

Тема 10. Особенности питания спортсменов. Спортивная диетология. Питьевой режим спортсмена.

Раздел 4. Психогигиена.

Тема 11. Психогигиена как основа нервно-психического здоровья и высокой работоспособности спортсмена.

Раздел 5. Гигиена детей и подростков.

Тема 12. Гигиенические требования к учебному процессу в школе. Гигиенические требования к уроку

физической культуры.

Раздел 6. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 13. Гигиена физической культуры на производстве и по месту жительства.

Тема 14. Гигиена спортивных сооружений.

Тема 15. Гигиена отдельных видов спорта.

Тема 16. Восстановительные средства.

Тема 17. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=61123&idb=0>

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-11:

1. Гигиеническая характеристика плавания (гигиенические особенности этого вида спорта; особенности распорядка дня и личной гигиены спортсменов; требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю; требования к планировке, организации, функционированию и микроклимату спортивных сооружений; особенности питания и закаливания; гигиенические требования к системе тренировок и к мероприятиям по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов)

2. Гигиеническая характеристика волейбола (гигиенические особенности этого вида спорта; особенности распорядка дня и личной гигиены спортсменов; требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю; требования к планировке, организации, функционированию и микроклимату спортивных сооружений; особенности питания и закаливания; гигиенические требования к системе тренировок и к мероприятиям по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов)

3. Гигиеническая характеристика легкой атлетики (гигиенические особенности этого вида спорта; особенности распорядка дня и личной гигиены спортсменов; требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю; требования к планировке, организации, функционированию и микроклимату спортивных сооружений; особенности питания и закаливания; гигиенические требования к системе тренировок и к мероприятиям по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов)

4. Гигиеническая характеристика тяжелой атлетики (гигиенические особенности этого вида спорта; особенности распорядка дня и личной гигиены спортсменов; требования к спортивной

одежде, оборудованию и инвентарю; требования к планировке, организации, функционированию и микроклимату спортивных сооружений; особенности питания и закаливания; гигиенические требования к системе тренировок и к мероприятиям по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов)

5. Гигиеническая характеристика гимнастики (гигиенические особенности этого вида спорта; особенности распорядка дня и личной гигиены спортсменов; требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю; требования к планировке, организации, функционированию и микроклимату спортивных сооружений; особенности питания и закаливания; гигиенические требования к системе тренировок и к мероприятиям по повышению работоспособности и восстановлению спортсменов)

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-13:

1. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой пожилых людей.
2. Гигиеническое обеспечение физической культурой инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.
3. Гигиеническое обеспечение физической культурой инвалидов по зрению и слуху.
4. Психогигиена спортсмена и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Физиолого-гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков и их учёт в процессе обучения и физического воспитания.
6. Гигиенические принципы формирования двигательной активности. Причины и профилактика гипо- и гиперкинезии у детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-3:

1. Гигиеническое обеспечение тренировки спортсмена в условиях низкой температуры, высокой температуры и в условиях высокогорья.
2. Вредные привычки (курение, алкогольные напитки, наркотики) и их влияние на организм спортсмена.
3. Гигиенические основы занятий физической культурой и спортом по месту жительства.
4. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Эпидемиологическая цепь и меры профилактики распространения инфекционных заболеваний.
5. Гигиеническое значение общих и местных закаливающих процедур. Оценка эффективности закаливания. Особенности закаливания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
6. Вспомогательные гигиенические средства повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановления организма спортсмена.
7. Психогигиена спортсмена и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
8. Физиолого-гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков и их учёт в процессе обучения и физического воспитания.

9. Гигиенические принципы формирования двигательной активности. Причины и профилактика гипо- и гиперкинезии у детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья.

10. Гигиеническая характеристика состава и примесей воздуха, их влияние на здоровье и работоспособность спортсменов и физкультурников. Методы санации воздуха учебных и спортивных помещений.

11. Питьевой режим спортсмена в различных условиях внешней среды. Спортивные напитки, их гигиеническая характеристика и особенности применения в спортивной и физкультурно-оздоровительной практике.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	если студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Оценка «зачтено» ставится и в том случае, если студентом допущены незначительные неточности в ответах.
не зачтено	имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые	Продemonстрированы все основные умения. Решены все	Продemonстрированы все основные умения. Решены все	Продemonстрированы все основные умения. Решены	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные

	вследствие отказа обучающегося от ответа	умения. Имели место грубые ошибки	задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-11

1. Гигиена. Санитария. Профилактика (понятие, задачи и методы). Цель, предмет, задачи и основные гигиенические средства гигиены физической культуры и спорта.
2. Здоровый образ жизни, его составляющие и формирование. Основы личной гигиены. Особенности личной гигиены занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.
3. Гигиеническое нормирование. Закон о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения России. Структура и задачи федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
4. Загрязнение окружающей среды как экологическая проблема. Основные источники загрязнения окружающей среды. Влияние экологии на здоровье населения.
5. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение. Гигиеническая характеристика источников загрязнения воздуха. Гигиеническое значение механических примесей воздуха.
6. Физические качества атмосферного воздуха и их гигиеническое значение. Гигиеническое значение микрофлоры воздуха. Биологическое и гигиеническое значение ультрафиолетовой, инфракрасной и видимой части спектра солнечного света. Ультрафиолетовая недостаточность, её проявления и профилактика.
7. Гигиеническое значение погоды, климата и микроклимата. Метеотропные заболевания и их профилактика.
8. Тепловой баланс и терморегуляция человека. Комплексное действие метеофакторов на тепловой баланс человека. Особенности акклиматизации к условиям жаркого и холодного климата и высокогорья. Гигиенические мероприятия, облегчающие процесс акклиматизации спортсменов.
9. Гигиенические свойства почвы. Санитарно-гигиенические критерии качественной почвы. Гигиенический выбор почв для спортивных сооружений. Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы.
10. Гигиенические требования к качеству питьевой воды и воды плавательных бассейнов и водоёмов. Физиологическое, гигиеническое и эпидемиологическое значение воды. Баланс воды в организме. Оптимальный питьевой режим. Методы улучшения качества воды, их гигиеническая характеристика.
11. Энергетический баланс организма. Суточные энергозатраты. Группы населения в зависимости от интенсивности энергозатрат.
12. Компоненты пищи. Энергетическая, биологическая и пищевая ценность пищевых продуктов.
13. Биологическое и гигиеническое значение белков. Последствия избыточного и недостаточного потребления белков. Основные источники белка в пище.
14. Биологическое и гигиеническое значение жиров. Виды жирных кислот. Последствия избыточного и недостаточного потребления жиров. Основные источники жиров в пище.
15. Биологическое и гигиеническое значение углеводов. Гликемический индекс. Основные источники углеводов в пище.

16. Понятие витаминов. Классификация витаминов. Биологическое и гигиеническое значение витаминов. Основные пищевые источники витаминов. Причины, проявления и профилактика витаминной недостаточности.
17. Биологическое и гигиеническое значение микро- и макроэлементов. Причины, проявления и профилактика нарушений баланса микро- и макроэлементов в организме.
18. Гигиенические требования к пище. Концепция и принципы рационального питания. Пищевая ценность и санитарно-гигиеническая оценка основных продуктов питания.
19. Статус питания человека и основные методы его оценки.
20. Понятие доброкачественных, условно годных и непригодных продуктов. Пищевые отравления, причины, классификация и профилактика.
21. Понятие, классификация и гигиеническая характеристика биологически активных пищевых добавок.
22. Основные принципы питания спортсменов. Особенности сбалансированности питания спортсменов. Особенности питания спортсменов во время тренировочного периода, в день соревнований, перед стартом, на длинной дистанции, во время восстановительного периода.
23. Особенности питания юных спортсменов.
24. Утомление при занятиях физической культурой и спортом. Проявления, методы диагностики, профилактика. Особенности утомления детей и подростков.
25. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиенические требования к уроку физической культуры. Медицинские группы для занятия физической культуры в школе. Организация занятий основной, подготовительной и специальной групп.
26. Основные показатели физического развития ребёнка. Комплексная оценка индивидуального физического развития. Нормирование двигательной активности детей и подростков. Причины и профилактика явлений гипо- и гиперкинезии у детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья.
27. Гигиенические основы занятий лечебной физической культурой и оздоровительной физической культурой. Гигиена людей пожилого возраста, занимающихся физической культурой.
28. Виды занятий физической культурой на производстве. Гигиенические требования к организации занятий оздоровительной физической культурой на производстве и по месту жительства.
29. Закаливание: его понятие, сущность и гигиеническое значение. Основные гигиенические принципы закаливания организма. Гигиена закаливания воздухом, водой и солнцем.
30. Классификация спортивных сооружений. Гигиенические требования к зонированию, расположению и ориентации спортивного сооружения, к спортивным покрытиям, оборудованию и инвентарю.
31. Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к крытым плавательным бассейнам и водоёмам для купания.
32. Гигиенические требования к воздушно-тепловому режиму и естественному и искусственному освещению помещений спортивных сооружений, его обеспечение. Принципы нормирования, методы контроля.

33. Характеристика шума как фактора профессиональной вредности спортсмена. Профилактика шумовой патологии.
34. Влияние спортивных нагрузок на опорно-двигательный аппарат и функциональное состояние организма спортсмена.
35. Факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена и способствующие развитию утомления. Классификация проявлений утомления спортсменов. Профилактика утомления. Средства восстановления спортивной работоспособности.
36. Спортивный травматизм и его профилактика.
37. Гигиеническая характеристика и обеспечение отдельных видов физической культуры и спорта в организованной и неорганизованной внешней среде.
38. Понятие инвалидности. Режимы жизни инвалидов различных категорий. Понятие охранительного режима. Особенности личной гигиены инвалидов различных групп.
39. Виды занятий физической культурой инвалидов. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спорту инвалидов. Гигиена спортивных сооружений для инвалидов. Гигиенические требования к спортивной и ортопедической обуви для инвалидов.
40. Психогигиена спорта: понятие, задачи, методы. Основные группы психотропных средств применяемых в спорте.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-13

1. Гигиена. Санитария. Профилактика (понятие, задачи и методы). Цель, предмет, задачи и основные гигиенические средства гигиены физической культуры и спорта.
2. Здоровый образ жизни, его составляющие и формирование. Основы личной гигиены. Особенности личной гигиены занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.
3. Гигиеническое нормирование. Закон о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения России. Структура и задачи федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
4. Загрязнение окружающей среды как экологическая проблема. Основные источники загрязнения окружающей среды. Влияние экологии на здоровье населения.
5. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение. Гигиеническая характеристика источников загрязнения воздуха. Гигиеническое значение механических примесей воздуха.
6. Физические качества атмосферного воздуха и их гигиеническое значение. Гигиеническое значение микрофлоры воздуха. Биологическое и гигиеническое значение ультрафиолетовой, инфракрасной и видимой части спектра солнечного света. Ультрафиолетовая недостаточность, её проявления и профилактика.
7. Гигиеническое значение погоды, климата и микроклимата. Метеотропные заболевания и их профилактика.
8. Тепловой баланс и терморегуляция человека. Комплексное действие метеофакторов на тепловой баланс человека. Особенности акклиматизации к условиям жаркого и холодного климата и высокогорья. Гигиенические мероприятия, облегчающие процесс акклиматизации спортсменов.

9. Гигиенические свойства почвы. Санитарно-гигиенические критерии качественной почвы. Гигиенический выбор почв для спортивных сооружений. Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы.
10. Гигиенические требования к качеству питьевой воды и воды плавательных бассейнов и водоёмов. Физиологическое, гигиеническое и эпидемиологическое значение воды. Баланс воды в организме. Оптимальный питьевой режим. Методы улучшения качества воды, их гигиеническая характеристика.
11. Энергетический баланс организма. Суточные энергозатраты. Группы населения в зависимости от интенсивности энергозатрат.
12. Компоненты пищи. Энергетическая, биологическая и пищевая ценность пищевых продуктов.
13. Биологическое и гигиеническое значение белков. Последствия избыточного и недостаточного потребления белков. Основные источники белка в пище.
14. Биологическое и гигиеническое значение жиров. Виды жирных кислот. Последствия избыточного и недостаточного потребления жиров. Основные источники жиров в пище.
15. Биологическое и гигиеническое значение углеводов. Гликемический индекс. Основные источники углеводов в пище.
16. Понятие витаминов. Классификация витаминов. Биологическое и гигиеническое значение витаминов. Основные пищевые источники витаминов. Причины, проявления и профилактика витаминной недостаточности.
17. Биологическое и гигиеническое значение микро- и макроэлементов. Причины, проявления и профилактика нарушений баланса микро- и макроэлементов в организме.
18. Гигиенические требования к пище. Концепция и принципы рационального питания. Пищевая ценность и санитарно-гигиеническая оценка основных продуктов питания.
19. Статус питания человека и основные методы его оценки.
20. Понятие доброкачественных, условно годных и непригодных продуктов. Пищевые отравления, причины, классификация и профилактика.
21. Понятие, классификация и гигиеническая характеристика биологически активных пищевых добавок.
22. Основные принципы питания спортсменов. Особенности сбалансированности питания спортсменов. Особенности питания спортсменов во время тренировочного периода, в день соревнований, перед стартом, на длинной дистанции, во время восстановительного периода.
23. Особенности питания юных спортсменов.
24. Утомление при занятиях физической культурой и спортом. Проявления, методы диагностики, профилактика. Особенности утомления детей и подростков.
25. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиенические требования к уроку физической культуры. Медицинские группы для занятия физической культуры в школе. Организация занятий основной, подготовительной и специальной групп.
26. Основные показатели физического развития ребёнка. Комплексная оценка индивидуального физического развития. Нормирование двигательной активности детей и подростков. Причины и профилактика явлений гипо- и гиперкинезии у детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья.

27. Гигиенические основы занятий лечебной физической культурой и оздоровительной физической культурой. Гигиена людей пожилого возраста, занимающихся физической культурой.
28. Виды занятий физической культурой на производстве. Гигиенические требования к организации занятий оздоровительной физической культурой на производстве и по месту жительства.
29. Закаливание: его понятие, сущность и гигиеническое значение. Основные гигиенические принципы закаливания организма. Гигиена закаливания воздухом, водой и солнцем.
30. Классификация спортивных сооружений. Гигиенические требования к зонированию, расположению и ориентации спортивного сооружения, к спортивным покрытиям, оборудованию и инвентарю.
31. Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к крытым плавательным бассейнам и водоёмам для купания.
32. Гигиенические требования к воздушно-тепловому режиму и естественному и искусственному освещению помещений спортивных сооружений, его обеспечение. Принципы нормирования, методы контроля.
33. Характеристика шума как фактора профессиональной вредности спортсмена. Профилактика шумовой патологии.
34. Влияние спортивных нагрузок на опорно-двигательный аппарат и функциональное состояние организма спортсмена.
35. Факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена и способствующие развитию утомления. Классификация проявлений утомления спортсменов. Профилактика утомления. Средства восстановления спортивной работоспособности.
36. Спортивный травматизм и его профилактика.
37. Гигиеническая характеристика и обеспечение отдельных видов физической культуры и спорта в организованной и неорганизованной внешней среде.
38. Понятие инвалидности. Режимы жизни инвалидов различных категорий. Понятие охранительного режима. Особенности личной гигиены инвалидов различных групп.
39. Виды занятий физической культурой инвалидов. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спорту инвалидов. Гигиена спортивных сооружений для инвалидов. Гигиенические требования к спортивной и ортопедической обуви для инвалидов.
40. Психогигиена спорта: понятие, задачи, методы. Основные группы психофармакологических средств применяемых в спорте.

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

1. Гигиена. Санитария. Профилактика (понятие, задачи и методы). Цель, предмет, задачи и основные гигиенические средства гигиены физической культуры и спорта.
2. Здоровый образ жизни, его составляющие и формирование. Основы личной гигиены. Особенности личной гигиены занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.

3. Гигиеническое нормирование. Закон о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения России. Структура и задачи федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.
4. Загрязнение окружающей среды как экологическая проблема. Основные источники загрязнения окружающей среды. Влияние экологии на здоровье населения.
5. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение. Гигиеническая характеристика источников загрязнения воздуха. Гигиеническое значение механических примесей воздуха.
6. Физические качества атмосферного воздуха и их гигиеническое значение. Гигиеническое значение микрофлоры воздуха. Биологическое и гигиеническое значение ультрафиолетовой, инфракрасной и видимой части спектра солнечного света. Ультрафиолетовая недостаточность, её проявления и профилактика.
7. Гигиеническое значение погоды, климата и микроклимата. Метеотропные заболевания и их профилактика.
8. Тепловой баланс и терморегуляция человека. Комплексное действие метеофакторов на тепловой баланс человека. Особенности акклиматизации к условиям жаркого и холодного климата и высокогорья. Гигиенические мероприятия, облегчающие процесс акклиматизации спортсменов.
9. Гигиенические свойства почвы. Санитарно-гигиенические критерии качественной почвы. Гигиенический выбор почв для спортивных сооружений. Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы.
10. Гигиенические требования к качеству питьевой воды и воды плавательных бассейнов и водоёмов. Физиологическое, гигиеническое и эпидемиологическое значение воды. Баланс воды в организме. Оптимальный питьевой режим. Методы улучшения качества воды, их гигиеническая характеристика.
11. Энергетический баланс организма. Суточные энергозатраты. Группы населения в зависимости от интенсивности энергозатрат.
12. Компоненты пищи. Энергетическая, биологическая и пищевая ценность пищевых продуктов.
13. Биологическое и гигиеническое значение белков. Последствия избыточного и недостаточного потребления белков. Основные источники белка в пище.
14. Биологическое и гигиеническое значение жиров. Виды жирных кислот. Последствия избыточного и недостаточного потребления жиров. Основные источники жиров в пище.
15. Биологическое и гигиеническое значение углеводов. Гликемический индекс. Основные источники углеводов в пище.
16. Понятие витаминов. Классификация витаминов. Биологическое и гигиеническое значение витаминов. Основные пищевые источники витаминов. Причины, проявления и профилактика витаминной недостаточности.
17. Биологическое и гигиеническое значение микро- и макроэлементов. Причины, проявления и профилактика нарушений баланса микро- и макроэлементов в организме.
18. Гигиенические требования к пище. Концепция и принципы рационального питания. Пищевая ценность и санитарно-гигиеническая оценка основных продуктов питания.
19. Статус питания человека и основные методы его оценки.
20. Понятие доброкачественных, условно годных и непригодных продуктов. Пищевые отравления, причины, классификация и профилактика.

21. Понятие, классификация и гигиеническая характеристика биологически активных пищевых добавок.
22. Основные принципы питания спортсменов. Особенности сбалансированности питания спортсменов. Особенности питания спортсменов во время тренировочного периода, в день соревнований, перед стартом, на длинной дистанции, во время восстановительного периода.
23. Особенности питания юных спортсменов.
24. Утомление при занятиях физической культурой и спортом. Проявления, методы диагностики, профилактика. Особенности утомления детей и подростков.
25. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиенические требования к уроку физической культуры. Медицинские группы для занятия физической культуры в школе. Организация занятий основной, подготовительной и специальной групп.
26. Основные показатели физического развития ребёнка. Комплексная оценка индивидуального физического развития. Нормирование двигательной активности детей и подростков. Причины и профилактика явлений гипо- и гиперкинезии у детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья.
27. Гигиенические основы занятий лечебной физической культурой и оздоровительной физической культурой. Гигиена людей пожилого возраста, занимающихся физической культурой.
28. Виды занятий физической культурой на производстве. Гигиенические требования к организации занятий оздоровительной физической культурой на производстве и по месту жительства.
29. Закаливание: его понятие, сущность и гигиеническое значение. Основные гигиенические принципы закаливания организма. Гигиена закаливания воздухом, водой и солнцем.
30. Классификация спортивных сооружений. Гигиенические требования к зонированию, расположению и ориентации спортивного сооружения, к спортивным покрытиям, оборудованию и инвентарю.
31. Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к крытым плавательным бассейнам и водоёмам для купания.
32. Гигиенические требования к воздушно-тепловому режиму и естественному и искусственному освещению помещений спортивных сооружений, его обеспечение. Принципы нормирования, методы контроля.
33. Характеристика шума как фактора профессиональной вредности спортсмена. Профилактика шумовой патологии.
34. Влияние спортивных нагрузок на опорно-двигательный аппарат и функциональное состояние организма спортсмена.
35. Факторы, лимитирующие работоспособность спортсмена и способствующие развитию утомления. Классификация проявлений утомления спортсменов. Профилактика утомления. Средства восстановления спортивной работоспособности.
36. Спортивный травматизм и его профилактика.
37. Гигиеническая характеристика и обеспечение отдельных видов физической культуры и спорта в организованной и неорганизованной внешней среде.
38. Понятие инвалидности. Режимы жизни инвалидов различных категорий. Понятие охранительного режима. Особенности личной гигиены инвалидов различных групп.

39. Виды занятий физической культурой инвалидов. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спорту инвалидов. Гигиена спортивных сооружений для инвалидов. Гигиенические требования к спортивной и ортопедической обуви для инвалидов.

40. Психогигиена спорта: понятие, задачи, методы. Основные группы психофармакологических средств применяемых в спорте.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Дубровский Владимир Иванович. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений по физ. культуре. - М. : Владос, 2003. - 512 с. : ил. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-01181-2 : 145.10., 16 экз.
2. Вайнбаум Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура". - 3-е изд., стер. - М. :

Академия, 2005. - 240 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - ISBN 5-7695-1946-0 : 107.20., 30 экз.

Дополнительная литература:

1. Гигиена с основами экологии человека : учеб. для студентов высш. проф. образования, обучающихся по специальностям 060101.65 "Лечеб. дело", 060105.65 "Мед.-профилактич. дело" по дисциплине "Гигиена с основами экологии человека. ВГ" / под ред. П. И. Мельниченко. - М. : Гэотар-Медиа, 2013. - 753 с. : ил. + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Авт. указ. на обороте тит. л. - ISBN 978-5-9704-2642-5 : 950.00., 8 экз.
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям : практическое пособие / Кучма В.Р.; Ямщикова Н.Л.; Барсукова Н.К. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 560 с. - ISBN 978-5-9704-7422-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=809616&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. Электронные библиотеки (Znaniyum.com, «ЭБС консультант студента», «Лань» Университетская библиотека Online и др.)
2. Научная российская электронная библиотека elibrary.ru
3. Научные базы данных Scopus, Web of Science, BioMed Central
4. Периодика онлайн (Elsevier, Nature, Springer, Wiley online library, УИРС Россия)
5. DOAJ-Direktory of Open Access Journals
6. HighWirePress
7. PLOS-Publik Library of Science

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Автор(ы): Иосько Наталья Валерьевна.

Заведующий кафедрой: Курникова Мария Владимировна, доктор социологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 28 ноября 2024, протокол № №9.