

УТВЕРЖДАЮ
 Декан факультета

_____ Матвеев П.В.

« ____ » _____ 20__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направление/специальность подготовки	49.03.01 Физическая культура
Специализация/профиль/программа подготовки	Менеджмент в физической культуре и спорте
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная
Факультет	О Естественнонаучный
Выпускающая кафедра	О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Кафедра-разработчик рабочей программы	О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ	
3	5	3	108	51	34	0	17	57	0	0	57	диф. зач.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)

49.03.01 Физическая культура

год набора группы: 2025

Программу составили:

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Пустуев Александр Анатольевич, старший преподаватель

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Пустуева Елизавета Анатольевна, преподаватель

Программа рассмотрена
на заседании кафедры-разработчика
рабочей программы **О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н., доц.

Программа рассмотрена
на заседании выпускающей кафедры

О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н., доц.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Разделы рабочей программы

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложения к рабочей программе дисциплины

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК-6 — Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-7 — Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

ОПК-6

знания:

гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; основы здорового образа жизни; гигиена физической культуры и спорта; приемы и методы восстановления после физических нагрузок; виды, особенности применения восстановительных средств в различных видах спорта, их влияние на организм спортсменов; общие и специальные санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных занятий в различных видах спорта; планы восстановительных мероприятий;

умения:

давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося для сохранения функционального состояния и спортивной формы; анализировать и систематизировать информацию об актуальных вопросах спортивной гигиены, диетологии, физиологии и фармакологии, разъяснять занимающимся прикладные аспекты по данным направлениям; выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии;

навыки:

обучение занимающихся прикладным аспектам гигиены физической культуры и спорта, диетологии, физиологии и фармакологии; проведение теоретических занятий с занимающимися по изучению основ медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки; проведение с занимающимися теоретических занятий о гигиене, закаливании, режиме дня, врачебном контроле и самоконтроле.

ОПК-7

знания:

гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; основы организации первой помощи; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; особенности тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров); правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; нормативные требования к объектам спорта, спортивным сооружениям, спортивному оборудованию, инвентарю, используемому при проведении спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);

умения:

обосновывать рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося для сохранения функционального состояния и спортивной формы; проведение с занимающимися теоретических занятий о недопустимости использования допинга в спорте, о гигиене, закаливании, режиме дня, врачебном контроле и самоконтроле;

навыки:

обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при проведении физических и спортивных занятий; контроль выбора места проведения спортивных соревнований, отдельных этапов или направлений спортивных соревнований в соответствии с правилами вида спорта и положения или регламента спортивного соревнования; осмотр спортивных сооружений, подъездных путей, мест для размещения зрителей, технического и судейского персонала, участников соревнования, объектов сервиса и элементов места проведения спортивного соревнования; контроль соответствия спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта требованиям охраны труда и правилам пожарной безопасности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *49.03.01 Физическая культура*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин: **ПЕДАГОГИКА, АНАТОМИЯ ЧЕЛОВЕКА**.

Содержание дисциплины является основой для освоения дисциплин: **ПРОФИЛАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГА**.

Предварительные компетенции, сформированные у обучающегося до начала изучения дисциплины:

- ОПК-1 — Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
- ОПК-5 — Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения
- ОПК-6 — Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни
- ОПК-9 — Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %	
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		ОПК-6	ОПК-7
3	5	Раздел 1. Предмет и задачи гигиены как науки. 1.1. Методологические основы гигиены. 1.2. Краткий очерк истории развития гигиены. 1.3. Гигиенические основы физической культуры и спорта.	7	2	2	0	5	5	5
3	5	Раздел 2. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. 2.1. Эпидемиологические факторы внешней среды. 2.2. Профилактика инфекционных болезней и борьба с ними. 2.3. Гигиена как основа формирования здорового образа жизни.	7	2	2	0	5	5	5
3	5	Раздел 3. Личная гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. 3.1. Гигиена тела. 3.2. Гигиена одежды и обуви. 3.3. Гигиена режима дня. 3.4. Вредные привычки — разрушители физического здоровья.	7	2	2	0	5	10	10
3	5	Раздел 4. Гигиена закаливания естественными факторами природы. 4.1. Физиолого-гигиенические основы закаливания. 4.2. Основные гигиенические требования к закаливанию. 4.3. Основные методы закаливания. 4.4. Гигиенические требования к закаливанию при проведении физкультурно-спортивных занятий.	7	2	2	0	5	10	10
3	5	Раздел 5. Гигиена питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом. 5.1. Гигиенические нормативы питания. 5.2. Качественный состав пищевых продуктов. 5.3. Гигиенические особенности питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом. 5.4. Пищевые отравления и их профилактика.	7	2	2	0	5	10	10
3	5	Раздел 6. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. 6.1. Гигиенические требования к воздушной среде. 6.2. Климат и погода в физкультурно-спортивной практике. 6.3. Гигиенические требования к водной среде и почве.	11	6	4	2	5	10	10
3	5	Раздел 7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. 7.1. Виды спортивных сооружений. 7.2. Основные гигиенические параметры спортивных сооружений. 7.3. Санитарно-гигиенический режим эксплуатации спортивных залов.	11	6	4	2	5	10	10
3	5	Раздел 8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. 8.1. Гигиена педагогических средств восстановления и повышения работоспособности. 8.2. Медико-гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. 8.3. Психогигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	11	6	4	2	5	10	10
3	5	Раздел 9. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок. 9.1. Факторы риска в физкультурно-спортивной практике. 9.2. Гигиенические основы тренировок. 9.3. Гигиена биоритмов в физкультурно-спортивной практике. 9.4. Гигиенические требования к планированию тренировок и тренировочных занятий. 9.5. Гигиена структуры, содержания и нормирования тренировочных нагрузок. 9.6. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатических условиях.	13	8	4	4	5	10	10
3	5	Раздел 10. Особенности гигиенического обеспечения разных видов физкультурно-спортивной деятельности. 10.1. Гигиена гимнастики. 10.2. Гигиена легкой атлетики. 10.3. Гигиена плавания. 10.4. Гигиена спортивных игр. 10.5. Гигиена лыжного спорта.	11	6	4	2	5	10	10
3	5	Раздел 11. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола. 11.1. Гигиена физической культуры детей и подростков. 11.2. Гигиеническое обеспечение двигательной деятельности школьников. 11.3. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. 11.4. Гигиена тренировок женщин-спортсменок. 11.5. Гигиена организации физических упражнений в среднем и пожилом возрасте. 11.6. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях и на производстве.	16	9	4	5	7	10	10
Всего за 5 семестр			108	51	34	17	57	100	100
Всего по дисциплине			108	51	34	17	57	100	100

3.2. Аудиторный практикум

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем, ауд. часов
1	Раздел 6. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	2
2	Раздел 7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	2
3	Раздел 8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	2

4	Раздел 9. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок.	Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок.	4
5	Раздел 10. Особенности гигиенического обеспечения разных видов физкультурно-спортивной деятельности.	Особенности гигиенического обеспечения разных видов физкультурно-спортивной деятельности.	2
6	Раздел 11. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.	Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.	5
Всего за 5 семестр			17

3.3. Самостоятельная работа студента (СРС)

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Содержание учебного задания	Объем, часов
1	Раздел 1. Предмет и задачи гигиены как науки.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	5
2	Раздел 2. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	5
3	Раздел 3. Личная гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	5
4	Раздел 4. Гигиена закаливания естественными факторами природы.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	5
5	Раздел 5. Гигиена питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	5
6	Раздел 6. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	5
7	Раздел 7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	5
8	Раздел 8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	5
9	Раздел 9. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	5
10	Раздел 10. Особенности гигиенического обеспечения разных видов физкультурно-спортивной деятельности.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	5
11	Раздел 11. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.	Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	7
Всего за 5 семестр			57

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
5					КПос	ДР	Задан		КПос	ДР	Задан				КПос	ДР	Вопр. Диф. Зач, КПос, Тест, Задан, диф. зач.

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;

- КПос – контроль посещаемости;
- Задан – задание;
- Вопр.Диф.Зач – вопросы к дифференцированному зачету;
- Тест – тест;
- диф. зач. – дифференцированный зачет.

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- задание;
- вопросы к дифференцированному зачету;
- тест.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- дифференцированный зачет.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература по дисциплине:

1. А. В. Черных, С. В. Седоченко. . Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Воронеж: ВГИФК, 2017, эл. рес.
2. Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераськина. . Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019, эл. рес.
3. Е. А. Багнетова. . Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Сургут: СурГПУ, 2017, эл. рес.
4. Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. . Гигиена физической культуры и спорта. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
5. М. М. Богомолова, И. С. Таможникова, А. В. Бочаров. . Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Волгоград: ВГАФК, 2020, эл. рес.

5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

не требуется.

5.3. Периодические издания:

не требуются.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. <http://e.lanbook.com> — ЭБС Лань;
2. <http://library.voenmeh.ru> — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;
3. <https://urait.ru> — Главная – Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов.;
4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543971>.

Современные профессиональные базы данных:

1. <https://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «Киберленинка»;
<http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library> - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457 - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. <http://www.consultant.ru/>- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Лекционные занятия:

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

6.2. Практические занятия:

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

6.3. Прочее:

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *49.03.01 Физическая культура*. Дисциплина реализуется на факультете *О Естественнотехнический БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова* кафедрой **О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:

ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с планированием различных форм занятий с учетом санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, изучением составляющих здорового образа жизни и факторов их определяющих.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- задание;
- вопросы к дифференцированному зачету;
- тест.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- дифференцированный зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **3 з.е., 108 ч.** Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия (**34 ч.**), практические занятия (**17 ч.**), самостоятельная работа студента (**57 ч.**).

ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 108 ч., из них 51 ч. аудиторных занятий, и 57 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.
Раздел 1. Предмет и задачи гигиены как науки.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. . Гигиена физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 1)	5
Итого по разделу 1		5
Раздел 2. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. . Гигиена физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 2)	5
Итого по разделу 2		5
Раздел 3. Личная гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. . Гигиена физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 3)	5
Итого по разделу 3		5
Раздел 4. Гигиена закаливания естественными факторами природы.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. . Гигиена физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 4)	5
Итого по разделу 4		5
Раздел 5. Гигиена питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. . Гигиена физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 5)	5
Итого по разделу 5		5
Раздел 6. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. . Гигиена физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 6) М. М. Богомолова, И. С. Таможникова, А. В. Бочаров. . Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Волгоград: ВГАФК, 2020 (Раздел 1)	5
Итого по разделу 6		5
Раздел 7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.		

Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. . Гигиена физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 7) Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераськина. . Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019 (Тема 6)	5
Итого по разделу 7		5
Раздел 8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. . Гигиена физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 8) А. В. Черных, С. В. Седоченко. . Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Воронеж: ВГИФК, 2017 (Раздел 2)	5
Итого по разделу 8		5
Раздел 9. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Е. А. Багнетова. . Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: Сургут: СурГПУ, 2017 (Тема 3) Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. . Гигиена физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 9)	5
Итого по разделу 9		5
Раздел 10. Особенности гигиенического обеспечения разных видов физкультурно-спортивной деятельности.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. . Гигиена физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (Тема 10)	5
Итого по разделу 10		5
Раздел 11. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.		
Углубленное изучение дидактических единиц раздела по рекомендуемой литературе	Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. . Гигиена физической культуры и спорта: Москва: Юрайт, 2022 (11)	7
Итого по разделу 11		7

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- тест;
- контроль посещаемости;
- вопросы к дифференцированному зачету;
- задание;
- дифференцированный зачет.

Критерии оценивания

Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

Тест

Для получения оценки необходимо ответить правильно не менее чем на 60% вопросов. Тест содержит от 10 до 20 вопросов. Количество баллов определяется в соответствии с технологической картой дисциплины.

Контроль посещаемости

Количество баллов определяется в соответствии с технологической картой дисциплины. Отработать пропущенное занятие можно по согласованию с преподавателем, необходимо посетить консультацию по дисциплине и выполнить задание текущего контроля в форме ответа на один вопрос к зачёту.

Вопросы к дифференцированному зачету

Список вопросов:

1. Предмет и задачи общей гигиены.
2. Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта
3. Основные принципы Российской системы санитарно-эпидемиологического надзора.
4. Понятие об индивидуальном и общественном здоровье, их основные показатели.
5. Понятие о здоровом образе жизни, его составляющие.
6. Инфекционные болезни и пути их распространения.
7. Источники инфекции. Механизм передачи инфекции.
8. Восприимчивость и иммунитет, его виды.
9. Профилактика инфекционных заболеваний у спортсменов.
10. Вредные привычки (курение, алкогольные напитки, наркотики), их влияние на организм спортсмена, профилактика и методы борьбы с ними.
11. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
12. Гигиенические основы закаливания. Виды закаливания.
13. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
14. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур.
15. Закаливание солнцем. Влияние на организм видимых, ультрафиолетовых и инфракрасных лучей солнца. Условия приема и дозировка солнечных ванн.
16. Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы для измерения температуры воздуха. Нормы температуры воздуха в спортивных помещениях.
17. Гигиеническое значение влажности, приборы и методы её определения. Нормы относительной влажности в спортивных помещениях.
18. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Приборы для определения скорости движения воздуха в помещении и на открытой территории. Нормы скорости движения воздуха в спортивных помещениях.
19. Гигиеническая характеристика атмосферного давления. Методы и единицы измерения.
20. Микроклимат спортивных сооружений и его влияние на теплообмен организма при занятиях

физической культурой и спортом.

21. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Допустимое содержание углекислого газа (CO₂) в воздухе спортивных сооружений. Экспресс-метод определения (CO₂) в воздухе.

22. Гигиеническая характеристика микробного состава воздуха спортивных помещений. Допустимое содержание микробов в воздухе (КОЕ/м³).

23. Физиологическое и санитарно-гигиеническое значение воды.

24. Гигиеническая характеристика природных источников водоснабжения.

25. Гигиеническая характеристика органолептических свойств воды питьевой и воды плавательных бассейнов.

26. Гигиеническое значение минерального состава воды.

27. Определение понятия «очистка» питьевой воды. Коагуляция – современный метод очистки воды.

28. Показатели бактериальной загрязненности воды. Общее микробное число, коли-индекс, коли-титр и их определение.

29. Определение понятия «обеззараживание» воды. Физические и химические методы обеззараживания воды.

30. Хлорирование – как метод обеззараживания воды и профилактики острых кишечных инфекций. Допустимое содержание остаточного хлора в питьевой воде и воде плавательных бассейнов.

31. Гигиенические требования к спортивным сооружениям (ориентация, место расположения, роза ветров, озеленение, строительные материалы, окраска).

32. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Естественное и искусственное освещение. Нормативные показатели достаточности освещения и методы и определения.

33. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления.

34. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественной и искусственной вентиляции.

35. Методы определения эффективности работы вентиляции. Нормативные показатели.

36. Понятие «питание» организма. Сущность концепции сбалансированного питания. Определение понятия «рациональное питание».

37. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Значение питания для здоровья, повышения общей и специальной работоспособности.

38. Энергетический обмен и суточный расход энергии. Методы определения суточного расхода энергии.

39. Калорийность питания. Нормы калорийности пищевых рационов при различных видах спорта.

40. Гигиеническое значение белков. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Полноценные и неполноценные белки, оптимальное их соотношение в пищевом рационе спортсмена. Нормы суточного потребления белков.

41. Гигиеническое значение растительных и животных жиров. Их оптимальное соотношение в пищевом рационе спортсмена. Нормы суточного потребления жиров.

42. Гигиеническое значение углеводов. Простые и сложные углеводы. Их оптимальное соотношение в пищевом рационе спортсмена. Нормы суточного потребления углеводов.

43. Гигиеническое значение и классификация витаминов. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе, гипервитаминозе.

44. Роль и значение водорастворимых витаминов в питании спортсменов. Гигиеническая характеристика витаминов С, В1, В2 РР. Суточная потребность в водорастворимых витаминах.

45. Роль и значение жирорастворимых витаминов в питании спортсменов. Гигиеническая характеристика витаминов А и Е. Определение суточной потребности в витаминах А и Е.

46. Гигиеническое значение минеральных элементов в питании спортсменов. Макро- и микроэлементы.

47. Гигиеническая характеристика пищевых продуктов животного и растительного происхождения.

48. Режим рационального питания спортсмена. Составляющие режима и его правила.

49. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси. Их использование при занятиях физической культурой и спортом.

50. Гигиенические требования к организации и проведению учебно-тренировочного процесса.

51. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта.

52. Определение понятия «постнагрузочное восстановление». Закономерности его протекания (природный гетерохронизм, срочное и отставленное восстановление, фазы восстановления).

53. Общая характеристика гигиенических средств постнагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

54. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур (души, ванны, плавание).

55. Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных бань. Режим посещения сауны для постнагрузочного восстановления после тренировок и соревнований.

56. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов (цель, задачи, структура).

57. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях холода

58. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях жаркого климата.

59. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях природной гипоксии.
60. Гигиенические требования к построению суточного режима спортсмена в условиях учебы (работы).

Задание

Количество баллов и критерии оценивания определяются в соответствии с технологической картой дисциплины.

Дифференцированный зачет

1. Максимальная общая сумма баллов в семестр – 84 балла, т.е. обучающийся за семестр может достичь результата, позволяющего получить оценку «зачтено-удовлетворительно» или «зачтено-хорошо» без участия в промежуточной аттестации. Для получения оценки «зачтено-удовлетворительно» необходимо набрать от 51 до 74 баллов, для оценки «зачтено-хорошо» - от 75 до 84 баллов. Менее 51 балла – оценка «не зачтено».
2. При проведении промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта студенту выдается билет, состоящий из трёх вопросов. Для получения оценки «зачтено-отлично» студент должен правильно ответить на три вопроса из билета и один дополнительный вопрос. Для оценки «зачтено-хорошо» студент должен правильно ответить на три вопроса из билета или на два вопроса из билета и один дополнительный вопрос. Для оценки «зачтено-удовлетворительно» студент должен правильно ответить на два вопроса из билета или один вопрос из билета и один дополнительный вопрос. Во всех остальных случаях студент получает оценку «не зачтено».

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме			Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %		НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Лекции	Практические занятия		ОПК-6	ОПК-7	
3	5	Раздел 1. Предмет и задачи гигиены как науки.	7	2	2	0	5	5	5	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к дифференцированному зачету
3	5	Раздел 2. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.	7	2	2	0	5	5	5	Тест, Вопросы к дифференцированному зачету, Контроль посещаемости
3	5	Раздел 3. Личная гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	7	2	2	0	5	10	10	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к дифференцированному зачету
3	5	Раздел 4. Гигиена закаливания естественными факторами природы.	7	2	2	0	5	10	10	Тест, Вопросы к дифференцированному зачету, Контроль посещаемости
3	5	Раздел 5. Гигиена питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	7	2	2	0	5	10	10	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к дифференцированному зачету
3	5	Раздел 6. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	11	6	4	2	5	10	10	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к дифференцированному зачету, Задание
3	5	Раздел 7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	11	6	4	2	5	10	10	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к дифференцированному зачету, Задание

3	5	Раздел 8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	11	6	4	2	5	10	10	Тест, Вопросы к дифференцированному зачету, Контроль посещаемости, Задание
3	5	Раздел 9. Гигиеническое обеспечение физкультурно- спортивных занятий и тренировок.	13	8	4	4	5	10	10	Тест, Вопросы к дифференцированному зачету, Контроль посещаемости, Задание
3	5	Раздел 10. Особенности гигиенического обеспечения разных видов физкультурно- спортивной деятельности.	11	6	4	2	5	10	10	Тест, Контроль посещаемости, Вопросы к дифференцированному зачету, Задание
3	5	Раздел 11. Гигиеническое обеспечение физкультурно- спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.	16	9	4	5	7	10	10	Тест, Вопросы к дифференцированному зачету, Задание, Контроль посещаемости
Всего за 5 семестр			108	51	34	17	57	100	100	
Всего по дисциплине			108	51	34	17	57	100	100	

ОПК-6 - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

№ 1 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Какие гигиенические мероприятия в спортивном лагере направлены на профилактику острых кишечных инфекций, оказывают наиболее существенное влияние на предотвращение распространения ротавирусной инфекции?

№ 2 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность основных этапов гигиенической оценки эффективности восстановления спортсмена после тренировочной нагрузки, выбрав из предложенных вариантов:

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

- 1.Разработка и реализация рекомендаций по оптимизации восстановления
- 2.Измерение физиологических показателей, характеризующих состояние организма.
- 3.Оценка субъективного состояния спортсмена и выявление жалоб
- 4.Оценка динамики показателей физической работоспособности

№ 3 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие из следующих принципов относятся к гигиеническим требованиям рационального питания спортсмена в тренировочный период?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

- 1.Приём пищи не позднее чем за 30 минут до начала тренировки
- 2.Сбалансированное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе
- 3.Индивидуализация рациона в зависимости от вида спорта и физической нагрузки
- 4.Ограничение потребления жидкости до минимума во избежание перегрузки организма

№ 4 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие из перечисленных утверждений соответствуют гигиеническим принципам закаливания спортсменов?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

- 1.Закаливание должно быть регулярным и систематическим
- 2.Начинать закаливание можно в любое время года с процедуры обливания холодной водой
- 3.Закаливающие процедуры должны сопровождаться положительными эмоциями и комфортом
- 4.При появлении признаков простуды закаливание необходимо продолжать без перерыва

№ 5 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие из перечисленных методов наиболее эффективно обеззараживают питьевую воду, удаляя бактерии и вирусы?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

- 1.Кипячение
- 2.Отстаивание

3.УФ-обеззараживание

4.Фильтрация через ткань или марлю

№ 6 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Какие первоочередные гигиенические меры необходимо принять при неэффективной работе вентиляционной системы в крытом плавательном бассейне для снижения концентрации хлорамина в воздухе и защиты здоровья пловцов?

№ 7 Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между категориями нутриентов и их функциями в организме с точки зрения гигиенических требований к питанию.

К каждой позиции в левом столбце подберите позицию из правого столбца.

1.	Основной источник энергии. При попадании в организм расщепляются до глюкозы.	А. Белки.
2.	Образуют плазматические мембраны в клетке, защищают внутренние органы.	Б. Жиры
3.	Строительный материал для клеток и тканей организма.	В. Углеводы
4.	Биологические катализаторы биохимических процессов в организме.	Г. Витамины и минералы
5.	Выполняют теплоизоляционную функцию, сохраняют тепло	

№ 8 Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между основным факторами среды обитания, влияющими на здоровье человека, и их гигиеническими характеристиками:

К каждой позиции в левом столбце подберите позицию из правого столбца.

1.	Содержание тяжелых металлов, наличие патогенных микроорганизмов	А. Воздух
2.	Уровень шума, вибрации, электромагнитных полей	Б. Вода
3.	Содержание взвешенных частиц, газов	В. Физические факторы
4.	Влажность, температура	

№ 9 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность процессов, происходящих от момента поступления пищи до ее усваивания и выведения.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Всасывание питательных веществ в кровь и лимфу
2. Механическая обработка пищи.
3. Выведение непереваренных остатков пищи из организма
4. Химическая обработка пищи ферментами желудочно-кишечного тракта

№ 10 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой из перечисленных минералов играет ключевую роль в поддержании электролитного баланса и предотвращении мышечных судорог у спортсменов во время интенсивных тренировок?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1.Железо

2.Цинк

3.Натрий

4.Фтор

№ 11 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой из перечисленных продуктов противопоказано употреблять непосредственно перед тренировкой?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1.Фрукты с высоким содержанием глюкозы

2.Легкоусвояемые углеводы

3.Жирная пища

4.Белковые коктейли

№ 12 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой фактор в наименьшей степени влияет на здоровье человека?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1.Наследственность;

2.Экологическая обстановка;

3.Уровень развития науки;

4.Наличие или отсутствие вредных привычек.

№ 13 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность этапов разработки рационального питания для спортсмена в период подготовки к соревнованиям

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1.Составление примерного меню с учетом принципов сбалансированного питания и предпочтений спортсмена

2.Учет целей подготовки (набор мышечной массы, снижение веса и т.п.)

3.Расчёт суточной калорийности рациона с учетом интенсивности тренировок и индивидуальных особенностей спортсмена.

4.Определение основных потребностей в основных нутриентах в соответствии с видом спорта и периодом подготовки.

ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

№ 1 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Какие гигиенические мероприятия в спортивном лагере направлены на профилактику острых кишечных инфекций, оказывают наиболее существенное влияние на предотвращение распространения ротавирусной инфекции?

№ 2 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность процессов, происходящих от момента поступления пищи до ее усваивания и выведения.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Всасывание питательных веществ в кровь и лимфу
2. Механическая обработка пищи.
3. Выведение непереваренных остатков пищи из организма
4. Химическая обработка пищи ферментами желудочно-кишечного тракта

№ 3 Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между основными факторами среды обитания, влияющими на здоровье человека, и их гигиеническими характеристиками:

К каждой позиции в левом столбце подберите позицию из правого столбца.

- | | | |
|----|---|-----------------------|
| 1. | Содержание тяжелых металлов, наличие патогенных микроорганизмов | А. Воздух |
| 2. | Уровень шума, вибрации, электромагнитных полей | Б. Вода |
| 3. | Содержание взвешенных частиц, газов | В. Физические факторы |
| 4. | Влажность, температура | |

№ 4 Прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между категориями нутриентов и их функциями в организме с точки зрения гигиенических требований к питанию.

К каждой позиции в левом столбце подберите позицию из правого столбца.

- | | | |
|----|--|------------------------|
| 1. | Основной источник энергии. При попадании в организм расщепляются до глюкозы. | А. Белки. |
| 2. | Образуют плазматические мембраны в клетке, защищают внутренние органы. | Б. Жиры |
| 3. | Строительный материал для клеток и тканей организма. | В. Углеводы |
| 4. | Биологические катализаторы биохимических процессов в организме. | Г. Витамины и минералы |
| 5. | Выполняют теплоизоляционную функцию, сохраняют тепло | |

№ 5 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие из следующих принципов относятся к гигиеническим требованиям рационального питания спортсмена в тренировочный период?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Прием пищи не позднее чем за 30 минут до начала тренировки
2. Сбалансированное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе
3. Индивидуализация рациона в зависимости от вида спорта и физической нагрузки
4. Ограничение потребления жидкости до минимума во избежание перегрузки организма

№ 6 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие из перечисленных утверждений соответствуют гигиеническим принципам закаливания спортсменов?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

1. Закаливание должно быть регулярным и систематическим

2. Начинать закаливание можно в любое время года с процедуры обливания холодной водой

3. Закаливающие процедуры должны сопровождаться положительными эмоциями и комфортом

4. При появлении признаков простуды закаливание необходимо продолжать без перерыва

№ 7 Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ

Какие первоочередные гигиенические меры необходимо принять при неэффективной работе вентиляционной системы в крытом плавательном бассейне для снижения концентрации хлорамина в воздухе и защиты здоровья пловцов?

№ 8 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность этапов разработки рационального питания для спортсмена в период подготовки к соревнованиям

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Составление примерного меню с учетом принципов сбалансированного питания и предпочтений спортсмена

2. Учет целей подготовки (набор мышечной массы, снижение веса и т.п.)

3. Расчёт суточной калорийности рациона с учетом интенсивности тренировок и индивидуальных особенностей спортсмена.

4. Определение основных потребностей в основных нутриентах в соответствии с видом спорта и периодом подготовки.

№ 9 Прочитайте текст и установите последовательность

Установите правильную последовательность основных этапов гигиенической оценки эффективности восстановления спортсмена после тренировочной нагрузки, выбрав из предложенных вариантов:

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо без пробелов и точек.

1. Разработка и реализация рекомендаций по оптимизации восстановления

2. Измерение физиологических показателей, характеризующих состояние организма.

3. Оценка субъективного состояния спортсмена и выявление жалоб

4. Оценка динамики показателей физической работоспособности

№ 10 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой из перечисленных минералов играет ключевую роль в поддержании электролитного баланса и предотвращении мышечных судорог у спортсменов во время интенсивных тренировок?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

1. Железо

2. Цинк

3. Натрий

4. Фтор

№ 11 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой фактор в наименьшей степени влияет на здоровье человека?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

- 1.Наследственность;
- 2.Экологическая обстановка;
- 3.Уровень развития науки;
- 4.Наличие или отсутствие вредных привычек.

№ 12 Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Какой из перечисленных продуктов противопоказано употреблять непосредственно перед тренировкой?

Запишите номер выбранного ответа без точки и обоснование выбора

- 1.Фрукты с высоким содержанием глюкозы
- 2.Легкоусвояемые углеводы
- 3.Жирная пища
- 4.Белковые коктейли

№ 13 Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие из перечисленных методов наиболее эффективно обеззараживают питьевую воду, удаляя бактерии и вирусы?

Запишите номера выбранных ответов без пробелов и точек и обоснование выбора

- 1.Кипячение
- 2.Отстаивание
- 3.УФ-обеззараживание
- 4.Фильтрация через ткань или марлю