

# ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической  
культуры, спорта и безопасности



/ А. А. Шахов /

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В. ДВ.01.01 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре

**Направление подготовки:** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

**Направленность (профиль):** Физическая реабилитация

**Квалификация (степень):** *бакалавр*

**Форма обучения:** *очная*

**Институт:** физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

**Кафедра:** Физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3		
Семестр/триместр	6		

Лекции	14		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	28		
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет с оценкой		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	66		

**Всего часов: 108**

**Трудоемкость: 3 зачетные единицы.**

Разработчик рабочей программы:  
ассистент кафедры Е.В. Михеева

## **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

### **Цель изучения дисциплины:**

- сформировать у студентов знания об основах общей, школьной гигиены и гигиены физического воспитания в соответствии с современными гигиеническими требованиями и нормами, овладеть практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

### **Задачи изучения дисциплины:**

- ознакомить студентов с основами общей, школьной гигиены и гигиены физической культуры и спорта как дисциплины об охране и укреплении здоровья детей, подростков, физкультурников и спортсменов, а также лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- сформировать у студентов знания о закономерностях физического развития детей и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, об условиях высокой работоспособности учащихся и эффективности учебного процесса в рамках адаптивной физической культуры, о влиянии условий окружающей среды на здоровье лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- сформировать у студентов знания о влиянии рациональной организации режима дня учащихся и двигательной активности на качество обучения, об оздоровительной направленности физического воспитания;

- ознакомить студентов с основами гигиенических знаний о рациональном питании детей, подростков, спортсменов, а также лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- ознакомить студентов с основами знаний о гигиенической регламентации факторов физического воспитания и спорта, об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды, а также при проведении тренировочных занятий в рамках адаптивной физической культуры;

- изучить современные гигиенические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

<b>Код компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
<b>УК-7</b> Способен поддерживать	Знает: - адаптационные резервы организма, способы укрепления здоровья и	Знает: -о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных

должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	достижения должного уровня физической подготовленности;	возможностях организма; -основы организации рационального питания лиц различных нозологических групп
	Умеет: - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;	Умеет: -формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний; -осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола.
	Владеть: - навыками сохранения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения нормы здорового образа жизни;	Владеет: -средствами и методами формирования здорового образа жизни с использованием гигиенических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.
<b>ПКС-1</b> Способен обеспечивать эффективность процесса физической реабилитации различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной деятельности, направленной на восстановление после травм и заболеваний функциональных систем организма человека	Знать: - этиопатогенез и возможные варианты течения основных форм патологии; - основные понятия, используемые в лечебной физической культуре и физической реабилитации; - предмет, цель, роль и место лечебной физической культуры в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - анатомическое строение и функции органов и систем организма, закономерности физического, психического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.	Знает: - гигиенические основы адаптивной физической культуры в рамках физической реабилитации и мероприятий профилактики травматизма; - алгоритм применения основных гигиенических средств для лечебной, физической и социальной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - особенности влияния внешних и внутренних факторов на физическое и психоэмоциональное состояние занимающихся;
	Уметь: - составить комплекс физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учётом особенностей контингента; - использовать и подбирать средства и методы лечебной физической культуры для данной категории занимающихся;	Умеет: - эффективно использовать в рамках реабилитационных и профилактических мероприятий гигиенические средства адаптивной физической культуры; - формировать эффективную методику лечебно-физического

	- практически применять основные методики физической реабилитации и лечебной физической культуры.	воспитания лиц с нарушениями в состоянии здоровья;
	Владеть: - методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; - оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций.	Владеет: - навыками составления рационального суточного рациона занимающихся адаптивной физической культуры; - навыками оценки физических и психологических возможностей реабилитантов в процессе занятий адаптивной физической культурой;
<b>ПКС-2</b> Способен использовать в процессе реабилитационных мероприятий средства и методы восстановления после травм и заболеваний функциональных систем организма	Знать: - основные медико-биологические закономерности восстановления организма после травм и заболеваний; - современные технологии, используемые в физической реабилитации; основы применения методов измерения и оценки физического развития и функциональной подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - показатели общих и функциональных методов обследования больных, направляемых на реабилитацию для оценки эффективности реабилитационных мероприятий; - совместимость и последовательность назначения физиотерапевтических методов лечения и реабилитации на различных этапах патологического процесса при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы; - показания и противопоказания к применению физиотерапевтических методов лечения и реабилитации при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы; - показания и противопоказания к назначению лечебной физкультуры у травматологических и ортопедических больных; - средства и формы ЛФК, используемые при лечении и реабилитации травматологических и ортопедических больных; - механизмы лечебного действия	Знает: - основы организации и методы гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке; - о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностях организма, в том числе в процессе реабилитации; - основы организации рационального питания различных нозологических групп занимающихся

	<p>физических упражнений при различных заболеваниях травматологического и ортопедического профиля;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы контроля эффективности проводимых занятий.</li> </ul>	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели и задачи для реабилитации нарушенных или временно утраченных функций организма человека;</li> <li>- работать в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления организма;</li> <li>- составлять комплексные методики физической реабилитации с учётом нозологических форм, возрастных и гендерных групп;</li> <li>- проводить медицинский осмотр, включающий объективные методы обследования, данные лабораторно-инструментальных методов исследования;</li> <li>- определять показания и противопоказания для назначения физиотерапевтических методов реабилитации при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы;</li> <li>- проводить приём больных с травмами и заболеваниями опорно-двигательной системы, направляемых на лечение и реабилитацию, и при необходимости вносить коррективы в назначения после согласования с лечащим врачом;</li> <li>- обосновывать необходимость назначения средств ЛФК больному, основываясь на результатах клинического, лабораторного и других методов исследования;</li> <li>- составлять методические указания, схему занятий и комплекс упражнений ЛФК для больных;</li> <li>- проводить оценку эффективности занятий ЛФК с использованием клинических и функциональных методов исследования;</li> <li>- давать рекомендации больному при выписке из стационара по использованию средств ЛФК для повышения уровня физического</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий, мест и организации физического воспитания и деятельности различных нозологических групп занимающихся;</li> <li>-планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике травматизма в процессе реализации средств адаптивной физической культуры;</li> <li>-использовать различные средства и методы закаливания организма в рамках реабилитационных мероприятий;</li> </ul>

	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностическими приёмами, позволяющими оценить уровень функционального состояния отдельных органов и систем больного;</li> <li>- физиотерапевтической терминологией в части описания показаний и противопоказаний для проведения физиотерапевтического лечения больных с травмами и заболеваниями опорно-двигательной системы, дозирования физических факторов и оформления медицинской документации физиотерапевтического назначения;</li> <li>- дифференцированным применением физиотерапевтических методов реабилитации больных с травмами и заболеваниями опорно-двигательной системы в соответствии с показаниями и противопоказаниями к их назначению и оформлением соответствующей документации;</li> <li>- методиками текущего контроля за реакциями организма больного в ответ на физические нагрузки;</li> <li>- методиками написания назначений и проведения занятий лечебной гимнастикой с больными травматологического и ортопедического профиля.</li> </ul>	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные этапы развития общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта;</li> <li>- гигиенические основы адаптивной физической культуры в процессе профилактики и реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> <li>- влияние факторов окружающей среды на физическое развитие, работоспособность и состояние здоровья человека, в том числе и в период реабилитационных мероприятий;</li> <li>- методы определения и оценки физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических и возрастных групп;</li> <li>- основы гигиенического контроля за организацией тренировочного процесса;</li> </ul>
--	--	---

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			ИФР	Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ		
	Раздел 1. Гигиена факторов окружающей среды						
1.	Тема 1.1. Гигиена как отрасль медицинской науки. Гигиена физического воспитания и спорта как самостоятельная дисциплина. Предмет и задачи гигиены.	14	2	4			12
2.	Тема 1.2. Гигиена воздушной среды и климат. Гигиена воды и почвы.	20	2	2			8

Раздел 2. Гигиенические основы спортивных сооружений							
4	Тема 2.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	22	2	6			8
Раздел 3. Личная гигиена							
6	Тема 3.1. Гигиена закаливания. Личная гигиена спортсмена; гигиена спортивной одежды и обуви	18	2	2			8
7	Тема 3.2. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.	10	2	2			10
Раздел 4. Гигиена питания.							
	Тема 4.1. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение питательных и минеральных веществ, витаминов.	12	2	8			8
8	Тема 4.2. Особенности питания при занятиях адаптивной физической культуры и спортом	12	2	4			12
9	Форма отчетности	Зачет с оценкой					
10	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>28</b>			<b>66</b>
11	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>28</b>			<b>66</b>

**Очно-заочная форма обучения не реализуется**

**Заочная форма обучения не реализуется**

### **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме:

- тестирование;
- контрольные работы;
- проведение измерений и гигиеническая оценка спортивным сооружениям;
- реферативные сообщения.

**Типовой вариант контрольной работы**

1. Укажите оптимальную температуру воздуха в залах для спортивных игр
  1. +14...+15°
  2. +14...+16°
  3. +15...+17°
  4. +16...+18°
2. Укажите оптимальную температуру в закрытых легкоатлетических манежах
  1. +14...+15°
  2. +14...+16°
  3. +15...+17°
  4. +16...+18°
3. Укажите гигиенически допустимую скорость движения воздуха в залах борьбы и настольного тенниса
  1. до 1,5 м/с
  2. до 0,2 м/с
  3. до 0,25 м/с
  4. до 0,5 м/с
4. Укажите продукты жизнедеятельности или антропогенные вещества, которые являются токсичными для человека
  1. двуокись углерода
  2. скандол
  3. озон
  4. индол
5. Основными параметрами микроклимата в спортивном сооружении являются:
  1. температура воздуха;
  2. влажность воздуха;
  3. скорость движения воздуха;
  4. загрязненность воздуха;
  5. атмосферное давление.
6. Жёсткость воды определяется содержанием в ней
  1. солей кальция
  2. солей железа
  3. солей натрия
  4. солей магния
7. Жёсткой считается вода
  1. до 1,5 мг-экв/л
  2. до 3,5 мг-экв/л
  3. от 3,5 до 7 мг-экв/л
  4. 7 мг-экв/л и больше
8. Мягкой считается вода
  1. до 5°
  2. до 10°
  3. 10 - 20°
  4. 20 -30°
9. Перечислите органолептические свойства воды
  1. температура
  2. запах
  3. вкус
  4. химический состав
  5. органические вещества
  6. цвет и прозрачность
  7. жёсткость воды
  8. соли железа
10. Какой из методов определяет содержание в воде бактерий
  1. метод Снеллена
  2. коли-индекс
  3. по «кресту»
  4. коли-титр
11. Приборы для измерения температуры воздуха в спортивном помещении:
  1. термометр;



2. термограф;
3. хронометр;
4. психрометр;
5. барограф.

12. Отчистку воды осуществляют при помощи
1. кварцевания
  2. отстаивания
  3. фильтрации
  4. озонирования

13. Влажность воздуха бывает:
1. максимальная;
  2. абсолютная;
  3. относительная;
  4. минимальная;
  5. насыщенная.

14. Гигиеническая норма угла отверстия
1. 5°
  2. 12°
  3. 23°
  4. 27°

15. Укажите гигиеническую норму светового коэффициента в спортивных залах
1. 1 / 4
  2. 1 / 5
  3. 1 / 6
  4. 1 / 8

16. Световым коэффициентом называют
1. отношение внутренней освещённости к наружной
  2. количество ватт, приходящиеся на 1м<sup>2</sup> пола помещения
  3. отношение площади застеклённой поверхности окон к площади пола
  4. соотношение площади форточек или фрамуг к площади пола

17. Коэффициентом естественного освещения считается
1. отношение внутренней освещённости к наружной
  2. под каким углом падают лучи света на горизонтальную поверхность
  3. под каким углом виден в помещении небосвод
  4. отношение площади застеклённой поверхности окон к площади пола

18. Сигнальный синий цвет используется для покраски
1. противопожарного инвентаря
  2. выступающих частей многокомплексного спортивного оборудования
  3. информационных табло
  4. баскетбольных колец.

19. Гигиеническая норма коэффициента аэрации
1. 1 / 40
  2. 1 / 50
  3. 1 / 60
  4. 1 / 80

20. Коэффициентом аэрации называют
1. кратность воздухообмена
  2. соотношение объёма помещения (кубатуры) к объёму поступающего воздуха
  3. количество воздуха необходимое для дыхания человеку в час
  4. соотношение площади форточек или фрамуг к площади пола

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
Курс, группа \_\_\_\_\_

### Карта санитарного обследования спортивного зала

1. Дата, время обследования, адрес \_\_\_\_\_
2. Наименование спортивного зала и особенности эксплуатации \_\_\_\_\_
3. Здание, в котором находится спортивный зал (специальное или обычное; кирпичное; железобетонное; деревянное; куда ориентировано фасадом; число этажей) \_\_\_\_\_
4. Планировка основных и вспомогательных помещений \_\_\_\_\_
5. Спортивный зал (размеры, площадь и воздушный куб на одного человека, единовременная пропускная способность) \_\_\_\_\_
6. Устройство, окраска и состояние пола, стен, потолка \_\_\_\_\_
7. Система естественного освещения (боковое, верхнее, комбинированное) \_\_\_\_\_
8. Окна (количество; ориентация; расположение – расстояние от пола и потолка, ширина простенков; форма; размеры; конструкция оконных переплётов; состояние стёкол; защитные приспособления, периодичность очистки) \_\_\_\_\_
9. Показатели светового коэффициента, углов падения и отверстия, коэффициента естественной освещённости \_\_\_\_\_
10. Система искусственного освещения (общее, местное, комбинированное) \_\_\_\_\_
11. Источники света (лампы накаливания, люминесцентные и др.) \_\_\_\_\_
12. Осветительные приборы (тип, количество, мощность ламп, размещение, высота подвеса, защитные приспособления, состояние арматуры) \_\_\_\_\_
13. Освещённость в различных точках и плоскостях (горизонтальная, вертикальная, уровень освещённости) \_\_\_\_\_
14. Форточки и фрамуги (количество, размеры, расположение) \_\_\_\_\_
15. Коэффициент аэрации \_\_\_\_\_

16. Вытяжная вентиляция на естественной тяге (количество вентиляционных отверстий, их размеры и расположение) \_\_\_\_\_

17. Режим проветривания и кратность воздухообмена \_\_\_\_\_

18. Система отопления (местное, центральное) \_\_\_\_\_

19. Микроклиматические условия (температурный режим, относительная влажность, скорость движения воздуха) \_\_\_\_\_

20.

Оборудование и инвентарь (соответствие техническим требованиям и возрастным особенностям занимающихся, состояние, расположение) \_\_\_\_\_

21.

График занятий в зале \_\_\_\_\_

22. Наличие и содержание аптечки первой помощи \_\_\_\_\_

23. Раздевальные (площадь, внутренняя отделка, оборудование, температура воздуха, санитарное состояние) \_\_\_\_\_

24.

Душевые (площадь, число сеток, отделка стен, пол, вентиляция, оборудование, температура) \_\_\_\_\_

25. Уборные (наличие шлюза с умывальником, вентиляция, санитарное состояние) \_\_\_\_\_

26. Инвентарное помещение (расположение, размеры, санитарное состояние) \_\_\_\_\_

27.

Дополнительные данные \_\_\_\_\_

28. Заключение (санитарно-гигиеническая оценка) \_\_\_\_\_

29. Предложения по улучшению санитарно-гигиенических условий \_\_\_\_\_

### **Примерная тематика рефератов**

1. Гигиена адаптивной физической культуры и спорта, ее предмет и задачи.
2. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Биологические факторы внешней среды и их влияние на организм спортсмена.
4. СПИД – опасное инфекционное заболевание.
5. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме.
6. Физиологическое значение воды для человека.
7. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания.
9. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
11. Социально-гигиенические требования к различным типам физкультурно-спортивных сооружений, применяемых в качестве площадок для занимающихся различными нозологическими группами.
12. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
13. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
14. Профилактика и коррекция избыточного веса.
15. Пребывание в сложных условиях окружающей среды (крайние температуры, изменения давления)
16. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц различных нозологических и возрастных групп.
17. Гигиеническая характеристика различных занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения
18. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований.
19. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки в адаптивной физической культуре.

## 20. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой адаптивной физической культуры и спорта.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с оценкой с использованием следующих оценочных материалов:

### **Вопросы к зачету (6 семестр, очная форма обучения)**

1. Перечислить и раскрыть основные методы исследования в гигиене физического воспитания и спорта в рамках адаптивной физической культуры.
2. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
3. Гигиенические показатели воздушной среды; химический состав воздуха, механические примеси.
4. Физиологическое значение воды; органолептические свойства воды.
5. Способы очистки и обеззараживания воды.
6. Гигиенические свойства почвы, ее роль в жизнедеятельности человека.
7. Основные гигиенические требования к спортивным сооружениям; гигиенические требования к строительным материалам.
8. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений; светотехнические показатели.
9. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
10. Закаливание как часть физического воспитания, его физиологические основы и виды.
11. Гигиеническая оценка эффективности закаливания и его основные принципы.
12. Закаливание воздухом, землей, солнцем и водой; искусственные источники в практике закаливания.
13. Погода, климат, акклиматизация.
14. Роль питания в жизнедеятельности человека, спортсмена.
15. Характеристика химического состава пищи.
16. Основные требования к организации питания.
17. Понятия о рациональном питании.
18. Режим питания занимающихся АФК.
19. Роль витаминов в питании занимающихся АФК.
20. Гигиенические требования и организации плавания в открытых водоемах, в закрытых водоемах, в закрытых плавательных бассейнах. Особенности тренировки, личной гигиены и питания пловца.
21. Гигиенические особенности пищевого рациона и режима питания занимающихся АФК.
22. Гигиенические особенности питания во время и после соревнований.

23. Гигиена адаптивной физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
24. Гигиеническое обеспечение подготовки занимающихся АФК в условиях высокой температуры, низкой температуры.
25. Понятие о рациональном, достаточном и сбалансированном питании. Калорийность пищи, регулируемые и нерегулируемые энерготраты.
26. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений; светотехнические показатели.
27. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров и углеводов.
28. Физиологическая роль и гигиеническое значение витаминов, микроэлементов и макроэлементов.
29. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, и перспективы улучшения их гигиенических свойств.
30. Методика и значение термометрии воды и воздушной среды.
31. Гигиеническая оценка и определение коэффициента вентиляции
32. Методика санитарной оценки спортивных сооружений.
33. Методика определения содержания в воде бактерий.
34. Методика и значение гигрометрии.
35. Способы очистки и обеззараживания воды
36. Гигиеническое значение и определение угла падения
37. Гигиеническое значение и составление графика «Розы ветров»
38. Гигиеническое значение и определение воздушного куба
39. Методика определения показателей естественного освещения
40. Гигиеническое значение и определение коэффициента аэрации
41. Гигиеническое значение запаха и вкуса воды
42. Определение искусственной освещенности по удельной мощности
43. Определение микроклиматических условий сооружений
44. Определение скорости движения воздуха
45. Питание в различные периоды тренировочного цикла, во время и после соревнований.
46. Гигиеническое значение и определение светового коэффициента.
47. Методика расчета суточного расхода энергии при различных видах деятельности.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. 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> (дата обращения: 10.12.2024).

2. Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебное пособие / Е. А. Даниличева. - Минск: РИПО, 2022. - 169 с.: ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711496> (дата обращения: 09.12.2024). - Библиогр.: с. 151-153. – ISBN 978-985-895-061-3. – Текст: электронный.

3. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов: учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 122 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12804-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/542930> (дата обращения: 10.12.2024).

#### 4.2. Дополнительная литература

1. 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> (дата обращения: 17.12.2024).

### У. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://catalog.vlgmuk.ru">http://catalog.vlgmuk.ru</a>	Каталог образовательных Интернет - ресурсов	Свободный доступ
3	<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> <a href="http://www.iqlib.ru">http://www.iqlib.ru</a> <a href="http://www.trainer.h1.ru">http://www.trainer.h1.ru</a> <a href="http://lesgaft.spb.ru">http://lesgaft.spb.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

### У. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ.
2.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Гарант. РУ - информационно-правовой портал	Свободный доступ.

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования