

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Кафедра теории и методики физического воспитания

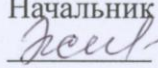


УТВЕРЖДАЮ
Директор ИНПО
Ширин А.Г.

Гигиена физической культуры и спорта
дисциплина по направлению 050100.62 –
Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

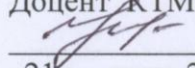
Рабочая программа

СОГЛАСОВАНО

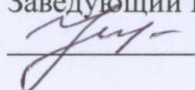
Начальник учебного отдела
 В.В. Жегурова
«24» 06 2012 г.

Разработали

Доцент КТМФВ

 Л.И. Уткина
«21» июня 2012 г.

Принято на заседании кафедры
Протокол № 13 от 22.06. 2012 г.
Заведующий КТМФВ

 Л.И. Уткина

Цели усвоения дисциплины

Цель дисциплины - формирование профессиональной компетенции бакалавра в области медико-биологического сопровождения физической культуры в профессиональной педагогической деятельности, стратегий личностного и профессионального роста на основе формирования общекультурных и профессиональных компетенций.

Задачи, решение которых обеспечивает достижение цели:

- Содействовать развитию *общекультурных компетенций* путем освоения знаний в области гигиены физической культуры.
- Способствовать формированию *общепрофессиональных компетенций* связанных с изучением оценки уровня здоровья занимающихся физической культурой и спортом;
- Содействовать формированию *профессиональных компетенций* в области гигиены физической культуры и спорта, что в конечном итоге ведет к овладению способами профессионального взаимодействия с участниками физкультурно-спортивной деятельности.

Место дисциплины в структуре ООП направления подготовки

Дисциплина «Гигиена физической культуры и спорта» относится к вариативной части профессионального цикла. Она формирует у студентов системные знания и организационно-педагогические умения в области гигиены физического воспитания и спорта и валеологии как науки о здоровье человека. Дисциплина связана с общими гуманитарными и социально-экономическими, естественнонаучными и другими дисциплинами учебного плана. Образовательные функции курса полнее реализуются при условии, если ее преподавание соответствует принципам физкультурного образования и предусматривает активное использование традиционных, интерактивных и других инновационных форм обучения.

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Способен использовать систематические, теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач **(ОПК-2)**;

знает:

- основы гигиенических знаний как общекультурной ценности;
- позитивное влияние двигательной нагрузки для формирования и развития детского организма;

умеет:

- предотвращать негативное влияние недостаточной или избыточной моторной нагрузки на здоровье человека.

владеет:

- комплексным изучением микроклиматических условий в спортивных сооружениях;
- основами гигиенической терминологии;

Способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса **(ПК-4)**;

знает:

- специфику личной гигиены при занятиях физической культурой;
- формы естественного оздоровления школьников;

умеет:

- осуществлять контроль за состоянием здоровья участников образовательного процесса, используя компьютерную программу;

владеет:

- комплексом средств системы гигиенического обеспечения в практике подготовки спортсменов.

Готов к обеспечению охраны жизни здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и

внеурочной деятельности (ПК-7);

знает:

- способы и методы повышения оздоровительной эффективности занятий физической культурой;
- гигиенические требования к состоянию физкультурно-оздоровительных учреждений;

умеет:

- использовать практические навыки оздоровления занимающихся физической культурой,

владеет:

- способами взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса.

4. Структура и содержание дисциплины.

4.1 Трудоемкость дисциплины и формы аттестации

Таблица 1

Учебная работа (УР)		Всего	Распределение по семестрам	
			3	
Полная трудоемкость дисциплины в зачетных единицах (ЗЕ), в т.ч.: - экзамен, ЗЕ		108	108	
Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):				
аудиторная	- лекции	12	12	
	-практические занятия	24	24	
	- в том числе. аудиторная СРС	12	12	
внеаудиторная	- внеаудиторная СРС	36	36	
Аттестация: ЭКЗ		36	36	

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 2

Модуль, раздел (тема), КП/ КР	С е м е с т р	№ неде ли	Трудоемкость по видам УР, АЧ				Баллы Рейтинга		Рекомен дуе-мые источни ки
			лек	ПЗ	Ауд. СРС в т. ч.	Вне ауд. СРС	П о р о г о в ы й	М ак си - ма ль н ы й	
Модуль 1.	3	1-18	12	24	12	36			

1.1 Гигиена общая, физического воспитания детей и подростков.	3	1-2	2	2	2	4			1,2,3
1.2 Гигиена лиц среднего и пожилого возраста, занимающихся физкультурой и спортом.	3	3-4	1	3		4			1,2,3
1.3. Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта.	3	5-6	2	2	1	4			1,2,3
1.4 Гигиена закаливания.	3	7-8	1	3	1	4			2,3
1.5 Гигиена питания.	3	9-11	1	5	2	4			1,2,3
1.6. Гигиена спортивных сооружений.	3	12-13	1	3	2	4			
1.7. Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся физической культурой и спортом.	3	14-15	2	2	2	6			2,3
1.8. Здоровый образ жизни средствами физической культуры	3	16-18	2	4	2	6			2,3
Итого			12	24	12	36	75	150	

4.2.1 Содержание теоретических занятий

Таблица 3

<i>Раздел 1</i>
Тема 1. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков (средства, формы, принципы физического воспитания), закаливание. Режим школьника. Особенности питания школьников. Возрастная периодизация. Влияние физкультуры и спорта на рост и развитие детей и подростков.
Тема 2. Гигиена лиц среднего и пожилого возраста. Характеристика средств физической культуры и оздоровительной физкультуры. Гигиена питания, закаливания и сна. Активный двигательный режим и здоровье. Гигиена мест занятий физкультурой. Личная гигиена занимающегося физкультурой
Тема 3. Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта. Разделение всех видов спорта по физиологическому воздействию (циклические, игровые, единоборства, скоростно-силовые, сложно-технические). Гигиенические требования к помещениям в отдельных видах спорта.
Тема 4. Понятие о закаливании. Виды закаливания. Физиологические механизмы закаливания. Закаливание и времена года, биоритмы. Гигиенические требования к местам закаливания. Дневник самоконтроля.
Тема 5. Гигиена питания. Энергетическая характеристика продуктов питания. Основной обмен. Питание и здоровье. Энергетика физической деятельности. Белки, жиры, углеводы и микроэлементы. Питание в подготовительном, соревновательном и послесоревновательном периодах. Особенности питания в различных видах спорта. (зачет)
Тема 6. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к закрытым и открытым

спортсооружениям. Температурный режим, показатели освещенности, влажности спортзала в школе, его площадь. Гигиена спортивных материалов и покрытий (беговых дорожек, площадок, зеленого покрова).
Тема 7. Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся физической культурой и спортом. Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся физической культурой и спортом. Гигиенические свойства тканей для спортивной одежды. Закаливающие свойства одежды. Гигиенические требования к обуви.
Тема 8. Здоровый образ жизни. Понятие «здоровый образ жизни». Режим жизнедеятельности. Основные показатели здоровья. Роль активного образа жизни и долголетие. Стресс и здоровый образ жизни. Вредные привычки и здоровье. Средства оздоровительной физкультуры.

4.2.2 Содержание практических занятий

Таблица 4

<i>Раздел 1</i>
Тема 1. Гигиенические основы и методы определения физического развития школьника. Методы оценки типа телосложения, методика изучения осанки
Тема 2. Активный двигательный режим и здоровье лиц среднего и пожилого возраста
Тема 3. Методы гигиенической оценки открытых и закрытых спортивных сооружений
Тема 4. Техника составления дневника самоконтроля во время закаливания
Тема 5. Определение суточного расхода энергии. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена. Составление суточного рациона спортсмена во время тренировок. Составление суточного рациона спортсмена во время соревнований. (зачет)
Тема 6. Комплексное изучение микроклиматических условий в спортивных сооружениях. Гигиеническая оценка освещения. Гигиеническая оценка вентиляции. Гигиеническая оценка отопления. Санитарно-гигиеническое обследование школьного спортивного зала.
Тема 7. Гигиена спортивной обуви и одежды. (зачет)
Тема 8. Валеологический самоанализ здоровья и жизнедеятельности. Изучение биоритмологического профиля и индивидуальных психофизиологических особенностей.

Задания для аудиторной самостоятельной работы студентов:

Тема 1- Работа в группах. Определение осей и плоскостей тела.

Тема 3 — Разработка схемы гигиенических требований к открытым и закрытым спортсооружениям

Тема 4 – Построить схему классификации ценностей физической культуры на общественном и личностном уровне. Построить схему ценностей закаливающих процедур.

Тема 5. Реферат-доклад по различным системам питания.

Деловая игра «Питание и здоровый образ жизни»

Тема 6 – Составление карты гигиенического обследования школьного спортивного зала.

Тема 7 - Составить кроссворд с использованием 20 терминов по теме «Спортивная обувь и одежда» (зачет)

Тема 8 – Составить терминологический словарь, включающий базовые понятия курса (не менее 25)

Темы домашних заданий для СРС:

Таблица 5

№ДР	Тема	Содержание СРС	Кол-во часов
ДР-1	Тема 1	Написать текстуальный конспект по теме «Методы гигиенических исследований»	4
ДР-2	Тема 2	Разработать анкету для взрослых членов семьи «Суточный активный двигательный режим»	4
ДР-3	Тема 3	Подготовка видеоролика «Проведение соревнований в различных спортсооружениях»	4
ДР-4	Тема 4	Подготовка к семинару «Нетрадиционные формы закаливания»	4
ДР-5	Тема 5	На основе анализа меню-раскладки оценка студентом оздоровительной роли собственного питания	4
ДР-6	Тема 6	Составление схемы открытого сооружения для физкультурно-оздоровительных занятий	4
ДР-7	Тема 7	Написать текстуальный конспект по теме «Современная спортивная обувь и одежда»	6
ДР-8	Тема 8	В письменной форме составить перечень мероприятий по оздоровлению населения средствами физической культуры.	6

4.3 Формирование компетенций студентов

Таблица 6

№ модуля дисциплины	Трудоемкость модуля, АЧ	компетенции
Модуль 1	108	ОПК-2, ПК-7, ПК-4

5 Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине строится на основе комбинации следующих образовательных технологий:

Методологических: модульно-рейтинговое, контекстное обучение, развивающее и проектное обучение.

Стратегических (должны осуществляться с использованием определенных форм организации учебно-воспитательного процесса):

- лекция (вводная лекция, лекция-презентация, проблемная лекция, обобщающая лекция);
- практическая работа (работа в малых группах, обсуждение конкретных ситуаций, деловая игра.);
- самоуправления (самостоятельная работа студентов, работа с источниками по темам дисциплины, составление конспектов упражнений разной направленности и частей урока, подготовка презентаций по темам домашних работ).

Информационных:

- организация коммуникации со студентами для представления информации, – выдача рекомендаций и консультирование по оперативным вопросам (электронная почта).

6. Оценочные средства контроля успеваемости

Контроль успеваемости студентами дисциплины осуществляется непрерывно в течение всего периода обучения с использованием балльно-рейтинговой системы (БРС), являющейся обязательной к использованию всеми структурными подразделениями университета.

Для оценки качества освоения дисциплины используются формы контроля: текущий – регулярно в

течение всего семестра; рубежный – на девятой неделе семестра; семестровый – по окончании изучения дисциплины.

Оценка качества освоения дисциплины осуществляется с использованием фонда оценочных средств, разработанного для данной дисциплины, по всем формам контроля в соответствии с положением «Об организации учебного процесса по основным образовательным программам высшего профессионального образования», положением «О фонде оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов и итоговой аттестации выпускников».

Содержание видов контроля и их график отражены в технологической карте дисциплины (Приложение Б).

7 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1 Основная литература:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для вузов. - 3-е изд.,стер. - М.: Академия, 2001-2010. - 478,[2]с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для вузов. – М.:Академия, 2003-2007.- 233с
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб.- М.: Владос, 2003-2009.- 509с
- Королев АА. Гигиена питания: учебник.- м.: Академия, 2006-2008. - 527с :ил.

7.2 Дополнительная литература

1. Уткина Л.И. Лабораторные занятия по основам анатомии и физиологии ребенка с основами школьной гигиены: 2. Учебно-методическое пособие.-Великий Новгород:новГУ им.Я.Мудрого, 2002.-40с

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» необходима специально оборудованная лаборатория.

Приложение А

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта»

Тема 1.1. Гигиена общая, физического воспитания детей и подростков.

Практическая работа

1. Определение антропометрических показателей учащихся.

2. Построение антропометрического индивидуального профиля учащихся

Тема 1.2. Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта.

Домашняя работа:

Разработать анкету для взрослых членов семьи «Суточный активный двигательный режим»

Тема 1.3. Гигиена питания.

Практическая работа

1. Определение суточного расхода энергии

2. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена

3. Составление суточного рациона спортсмена во время тренировок

4. Составление суточного рациона спортсмена во время соревнований

Тема 1.4. Гигиена сооружений

Цель: контроль знаний по теме, в том числе проработанной самостоятельно.

Контрольные вопросы:

- цель санитарно-гигиенического обследования сооружений;
- общие гигиенические требования к спортивным сооружениям, современные нормативные документы;
- классификация современных сооружений, их помещений; преимущества сооружений открытого типа;
- гигиенические требования к планированию сооружений закрытого типа;
- гигиенические требования к размерам и пропускной способности сооружений;
- гигиенические и санитарные требования к состоянию пола, стен, потолка;
- гигиенические требования к микроклимату основных и вспомогательных помещений;
- гигиеническое значение, требования и оценка естественного освещения спортзалов;
- гигиенические требования к искусственному освещению;
- гигиеническое значение и требования к вентиляции сооружений (естественной и искусственной);
- гигиенические требования к отоплению, определение его достаточности для залов;
- гигиеническая оценка оборудования;
- гигиенические требования к участку размещения открытого спорт-сооружения;
- требования к ориентации ядра и секторов стадиона, значение розы ветров;
- гигиенические требования к покрытию футбольного поля, беговых дорожек, легкоатлетических секторов;
- роль воды и почвы для жизнедеятельности человека в быту и в спорте;
- физико-химический состав питьевой воды, нормирование по ГОСТу;
- методы очистки и обеззараживания воды;
- микробная оценка воды;
- гигиенические требования к почве в условиях спортивной деятельности;
- гигиеническое нормирование размеров, пропускной способности, микроклимата, освещения, вентиляции, оборудования, спортивного зала школы.

Тема 1.4. Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся физической культурой и спортом.

Домашняя работа

Написать текстуальный конспект по теме «Современная спортивная обувь и одежда»

Примерные вопросы для подготовки к экзамену

1. История развития гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены.
2. Медико-биологические методы исследования в гигиене.

3. Организм и факторы окружающей среды. Гигиена воздуха, воды и почвы.
4. Гигиена физических факторов и их влияние на здоровье и работоспособность человека.
5. Здоровый образ жизни. Закаливание.
6. Психогигиена.
7. Гигиена питания в практике физического воспитания.
8. Формы питания спортсменов.
9. Гигиена физического воспитания и спорта детей и подростков.
10. Гигиена лиц среднего и пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физкультурой и спортом.
11. Гигиена инвалидов-спортсменов.
12. Средства восстановления спортивной работоспособности и снятия утомления у лиц, занимающихся физкультурой и спортом.
13. Самоконтроль спортсмена и лиц, занимающихся оздоровительной физкультурой и закаливанием.
14. Биоритмы и физическая деятельность.
15. Факторы риска возникновения заболеваний.
16. Рекреация и активный отдых.
17. Профилактика инфекционных и паразитарных заболеваний.
18. Гигиена спортивных сооружений.
19. Личная гигиена.
20. Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся физической культурой и спортом.
21. Гигиенические требования в подготовке спортсменов в отдельных видах спорта.
22. Гигиенические особенности двигательной нагрузки лиц среднего и пожилого возраста.

Заочная сокращенная форма обучения

Трудоемкость дисциплины и формы аттестации

Таблица 7

Учебная работа (УР)		Всего	Распределение по семестрам			
			1	2	3	4
Полная трудоемкость дисциплины в зачетных единицах (ЗЕ), в т.ч.: - экзамен, ЗЕ		3		3		
Распределение трудоемкости по видам УР в академических часах (АЧ):						
аудиторная	- лекции	4	1	3		
	-практические занятия	8		8		
внеаудиторная	- внеаудиторная СРС	87		87		
Аттестация: ЭКЗ		9		9		

Содержание дисциплины

Таблица 8

Модуль, раздел (тема), КП/ КР	С е м е с т р	№ неде ли	Трудоемкость по видам УР, АЧ				Баллы Рейтинга		Рекомендуе мые источ
			лек	ПЗ	Ауд. СРС в т. ч.	Вне ауд. СРС	П о р о - г о в ы й	М а к с и - м а л ь н ы й	
Модуль 1									
1.1 Гигиена общая, физического воспитания детей и подростков.	2		1	2		20			
1.2. Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта.	2		1	2		24			
1.3 Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся физической культурой и спортом.	2		1	2		22			
1.4. Здоровый образ жизни средствами физической культуры	2		1	2		21			
Итого			4	8		87			

Задания для СРС:

Таблица 9

Тема	Содержание СРС
Тема 1	Написать текстуальный конспект по теме « Методы гигиенических исследований»
Тема 2	Разработать анкету для взрослых членов семьи « Суточный активный двигательный режим»
Тема 3	Подготовка видеоролика «Проведение соревнований в различных спорсооружениях»
Тема 4	Подготовка к семинару «Нетрадиционные формы закаливания»

Приложение Б

Технологическая карта
дисциплины Гигиена физической культуры и спорта»
 для направления 050100.62 – «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура»
семестр 3, ЗЕТ 3, вид аттестации – экзамен, акад. часов – 108, баллов рейтинга – 150

Таблица 10

Виды учебной работы	№ недели сем.	Трудоемкость, ак. час				Форма текущего контроля успеваемости (в соотв. с паспортом ФОС)	Максимальное количество баллов рейтинга
		Аудиторные занятия			СРС		
		ЛК	ПЗ	АСРС			
		12	24	12	36		150
Гигиена общая, физического питания детей и подростков.	1-2	4	4	4	10	Прак. работа 1	15
Гигиена лиц среднего и старшего возраста, занимающихся физкультурой и спортом.	3-4	5	5	5	15		
Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в различных видах спорта.	5-6	5	5	5	15	Дом. задание 1	10
Гигиена закаливания.	7-8	4	4	4	14		
Гигиена питания.	9-11					Практич. работ.	15
Гигиена спортивных сооружений.	12-13					Контрольная работа	30
Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся физической культурой и спортом.	14-15					Домаш. задание 2	10
Здоровый образ жизни и основы формирования привычек к здоровому образу жизни.	16-18						
Итого посещения занятий							20
Максимальное количество баллов		25-34 балла (удовл.) 35-44 балла (хорошо) 45-50 баллов (отлично)					50
Оценки по учебной дисциплине		– «удовл.» – 75-104 баллов. – «хорошо» – 105-134 баллов. – «отлично» – 135-150 баллов.					

Карта учебно-методического обеспечения

дисциплины Гигиена физической культуры и спорта(3семестр)

направление 050100.62 педагогическое образование профиль «Физическая культура»

форма обучения дневная

курс 2 семестр 3

Всего часов 108 из них лекций 12, практ. занятий 24

СРС и виды индивидуальной работы 36

Обеспечивающая кафедра ТМФВ факультет ПОИТ

Таблица 11

Обеспечение дисциплины учебными изданиями

Библиографическое описание издания (автор, наименование, вид, место и год издания, кол. стр.)	Вид занятия, в котором используется	Число часов, обеспечиваемых изданием	Кол. экз. в библ. НовГУ	Примечание
Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для вузов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2001-2010. - 478,[2]с.: ил.	Лк, пр, срс	108	92	
Королев АА: Гигиена питания: учебник.- м.: Академия, 2006-2008. - 527с.:ил.	Лк, пр, срс	108	7	
Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для вузов. – М.:Академия, 2003.- 2007 233с	Лк, пр, срс	108	7	
<i>Учебно-методические издания</i>				
Рабочая программа «Гигиена физической культуры и спорта» (Уткина Л.И., 2012г.)	Лк, пр, срс	108		
Уткина Л.И.:Теория реабилитации и педагогической поддержки: Учебно-методическое пособие.-Великий Новгород:новГУ им.Я.Мудрого, 2004.- 40с	Лк, пр, срс	108	10	10

Действительно для учебного года 2012 /2013

Зав.кафедрой _____ Уткина Л.И.

« ____ » _____ 20.....г.

СОГЛАСОВАНО

НБ Нов ГУ:

Должность

подпись

Ершова Л.Н. _____

расшифровка

Приложение В**Тест по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта»****1. Основоположником гигиенической науки считается:**

- Гиппократ;
- Авиценна;
- М. Петтенкофер;
- М.В. Ломоносов;

2. Систематически изложил вопросы гигиены труда:

- Б. Рамаццини;
- М.В.Ломоносов;
- Ф.Ф. Эрисман;

3. Основоположник теории физического воспитания. Его труды легли в основу разработок гигиены физического воспитания и спорта:

- И.М. Сеченов;
- И.П. Павлов.
- П.Ф.Лесгафт;
- А.А.Ухтомский

4. Гигиена физического воспитания и спорта изучает:

- влияние окружающей среды на организм человека в процессе занятий спортом и физическими упражнениями;
- вопросы особенностей тренировок и выступлений в соревнованиях в зонах жаркого и влажного климата;
- разработку моделей спортивной одежды, обуви и инвентаря;
- вопросы рационального питания, закаливания и средств восстановления;
- систему отбора в секции и группы здоровья.

5. Санитарно-гигиеническое обследование включает в себя:

- санитарно-топографическое описание;
- санитарно-техническое описание;
- санитарно-эпидемиологическое описание.

6. Источником железа в питании является: а) печень; б) рыба; в) изюм.

7. Источником фосфора в питании является: а) печень; б) рыба; в) изюм.

8. Источником калия в питании является а) печень; б) рыба; в) изюм.

9. Основной источник витамина Д в питании: а) молоко; б) мясо; в) рыба.

10. Основной источник витамина А в питании а) хлеб; б) печень рыб в) зелень.

11. Отберите продукты, являющиеся источником следующих веществ:

- 1) железо;
- 2) калий;
- 3) фосфор;
- 4) кальций

12. Дополните утверждение:

- 1) Количество и качество питания зависит от возраста, пола, климатических условий, физиологического состояния организма,
- 2) Примерная суточная потребность в энергии для лиц, занимающихся спортом составляет Мужчины..... ккал. Женщины.....ккал .

13. Выберите один правильный ответ:

1. Утомление - это процесс: а) физиологический б) патологический.
2. Переутомление – это процесс: а) физиологический б) патологический
3. В первую очередь процессы утомления возникают а) в мышцах б) в ЦНС в) в ВНС г) в печени д) в других органах и системах

14. Выберите правильный ответ:

1. Наиболее приемлемой системой отопления спортзала является: а) водяная б) паровая в) воздушная.
2. Температура воздуха должна составлять в спортзале и комнатах для проведения секционных занятий а) 15-17 градусов Цельсия б) 20 гр. в) 23 гр.
3. Температура воздуха в раздевалке спортивного зала: а) 18 б) 19-23 в) 20-22 гр. Цельсия.
4. В общеобразовательных школах приняты следующие площади спортивных залов: а) 9 x 18 м б) 18 x 30 м в) 20 x 24 м.
5. Уровень освещенности спортивного зала (пол) составляет: А) 150 б) 200 в) 300-500 лк (люксов).

15. Дополните утверждение:

В пожилом возрасте с оздоровительной и профилактической целью применяют следующие средства физической культуры.....

16. Дополните утверждение:

1. Основные гигиенические характеристики материалов, используемые для изготовления спортивной обуви и одежды: теплопроводность, воздухопроницаемость.....
2. Теплоизоляционные свойства спортивной одежды зависят от толщины воздушных прослоек между ее отдельными слоями, оптимальны прослойки до . мм

17. Выберите один правильный ответ:

1. Оптимальная температура воздуха пододежного пространства в покое составляет: а) 20-25 градусов, б) 30-32 гр, в) 18-19 гр.
2. При интенсивной физической работе: а) 35-60 %, б) 40-50 %, в) 35-40 %.

18. Назовите фирмы-производители современной спортивной обуви.**19. Дополните утверждение:**

1. Суточное количество локомоций для подростков 11-15 лет составляет.....тысяч и является гигиенической нормой.

Контрольные работы по дисциплине « Гигиена физической культуры» для заочного

обучения

В рамках дисциплин медико-биологического блока в подготовке студентов заочного отделения физической культуры предусмотрена контрольная работа. Важным моментом является то, что все разделы контрольных работ способствуют усилению оздоровительной направленности образовательного процесса, т.к. позволяет создать благоприятные условия для становления и развития личности ученика. Кроме того, формируются и расширяются базовые знания по организации оздоровительной работы с ослабленными детьми.

Все вышесказанное способствует организации и проведению санитарно-просветительской работы среди школьников, их родителей и позволяет формировать новый рациональный образ жизни семьи.

Контрольная работа 1.

Цель. Овладение основами гигиенических знаний как общекультурной ценностью.

Задачи. Уяснить основные научные проблемы и перспективы развития гигиенической науки; осознать необходимость владения знаниями и навыками гигиенической науки для сохранения и укрепления здоровья.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- определение терминологического понятия «гигиена»;
- предмет изучения, цели и задачи гигиенической науки;
- связь с другими дисциплинами медико-биологического цикла;
- содержание гигиены;
- гигиена физической культуры и спорта как составная часть общей гигиены;
- определение понятия «санитария»;
- гигиена и экология;
- гигиена как основа ЗОЖ;
- методы гигиенических исследований.

Литература.

Гигиена (Под ред. Г.И. Румянцева.-М.,2001)

Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта а.

Жук Е.Г. Гигиеническая концепция здорового образа жизни // Гигиена и санитария.-2001.-№ 6.-С.68-71

Лаптев А..П, Полиевский С.А.Гигиена.-М., 1990.-С.3-8.

Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни // .Физкультура в школе .-2001-№2-с.50-55.

Сборник нормативных актов по охране здоровья граждан Российской Федерации / Под ред. Ю.Д. Сергеева.-М. 1995.

Решетников Н.В. Тщательнее изучи свой организм // Физкультура в школе.-2000.-№3-С.27-29.

Контрольная работа 2.

Тема. История развития гигиенической науки.

Цель. Обобщение многолетнего научного и практического опыта.

Задачи. Усвоить знания о наиболее важных этапах развития отечественной и зарубежной гигиенической науки: об истории развития одного из его направлений - школьной гигиены.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- гигиена с глубокой древности до наших дней, этапы развития;
- роль Гиппократ, Авиценны, М. Петтенкофера в развитии гигиены;
- формирование гигиены как самостоятельной науки;
- роль отечественных ученых в развитии различных разделов гигиены;
- зарубежные гигиенисты
- исследователи, работающие в области школьной гигиены;
- отечественные и зарубежные гигиенисты в области физической культуры и спорта.

Литература.

Гигиена./ Под ред. Г.И.Румянцева.-М.,2001.

Коршевер Е.Н ,Шилов В.Н. Гигиена. М.-: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС,2005.

Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта.-М.,1979-С.4-10.

Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта.- М.: Изд.центр «Академия»,2005.

Контрольная работа 3.

Тема. Двигательная активность как гигиенический фактор.

Цель. Выработка представления о двигательной нагрузке как факторе оздоровления, отвечающей биологическим потребностям организма.

Задачи. Овладеть знанием о позитивном влиянии двигательной нагрузки для формирования и развития детского организма; научиться предотвращать негативное влияние недостаточной или избыточной моторной нагрузки на здоровье человека.

Учебное задание. Закрепить прочтенный материал, руководствуясь следующим планом:

- понятие о двигательной активности школьника;
- методы ее определения и нормирования;
- оптимум двигательной активности;
- понятие о гипокинезии, причины и влияние на организм;
- способы предупреждения гипо- и гиперкинезии;
- двигательная активность при занятиях большим спортом;
- физиологические основы гигиенического действия физических упражнений(укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функционального резерва анаэробной системы, стимуляция нейроэндокринной и иммунной систем, ускорение биологического созревания);
- возможность отрицательного влияния на здоровье нерациональных знаний физическими упражнениями.

Литература

Артамонов В.Н. Двигательная активность и здоровый образ жизни.-М., 1977

Вайнбаум Я.С., Коваль В.И.Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта .-М.,-2002

Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена.-М.,1990.

Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи.-М.,1989.С.5-12.

Контрольная работа 4.

Тема. Личная гигиена и ее особенности в избранном виде профессиональной деятельности.

Цель. Научиться предупреждать негативные для здоровья последствия несоблюдения личной гигиены .

Задачи. Получить четкое представление о содержании и значении личной гигиены для укрепления здоровья человека; специфике личной гигиены в связи с занятиями физической культурой.

Учебное задание.

Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- определение понятия личной гигиены, ее значение для здоровья;
- функции кожи, состояние кожи в диагностике здоровья.
- гигиена тела, значение, формы.;
- уход за волосами, профилактика педикулеза;
- уход за ногтями и состояние ногтевой пластинки в диагностике здоровья;
- гигиена зубов и полости рта, профилактика заболеваний.;
- отсутствие навыков по личной гигиене как вредная привычка и фактор риска для индивидуального здоровья.
- специфика личной гигиены в избранном виде спортивной специализации.
- личная гигиена занимающегося массовой физкультурой;
- личная гигиена школьника и учителя;
- личная гигиена учителя физкультуры в школе.

Литература.

Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания.-М.,1989.-с.48-54.

Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.М.: Изд.ц.ВЛАДОС,2003.

Евсеев Ю.И. Физическая культура, Ростов н/Дон: Феникс, 2002.

Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни// Физкультура в школе..-№2.С.50-55

Контрольная работа 5.

Тема. Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся физической культурой и спортом.

Цель. Получение представления о регуляции теплообмена организма с учетом теплозащитных свойств одежды и обуви.

Задачи. Усвоить знания о закаливающих свойствах одежды и влиянии спортивной обуви на здоровье занимающихся физической культурой; использовать эти знания в процессе физического воспитания.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом.

- гигиенические свойства тканей для спортивной одежды (теплопроводность, воздухопроницаемость, гигроскопичность, электростатичность, слипаемость);
- закаливающие свойства одежды;
- основные параметры пододежного микроклимата;
- гигиенические требования к обуви;
- обувь как элемент профилактики и коррекции плоскостопия;
- общие принципы подбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью;
- основные параметры подобувного микроклимата;
- требования к одежде и обуви в избранном виде спорта;
- свойства одежды и обуви, снижающие комфортность занятий физическими упражнениями и неблагоприятные для повышения результата;
- кроссовки-обувь для спортивных занятий.

Литература.

Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания.-М.1986.С.73-78

Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.М.:Гумм.изд.ц.ВЛАДОС.2003.

Трушкина Л.Ю.,Трушкин А.Г., Л.М.Демьянова. Общая гигиена с основами экологии человека.- Ростов н/ Д: Феникс,,2001.

Контрольная работа 6.

Тема. Предупреждение инфекционных заболеваний в практике занятий физической культурой и спортом. СПИД.

Цель. Получение представления о частоте возникновения инфекционных заболеваний в практике физкультурно-спортивных занятий, путях передачи и мероприятиях по профилактике.

Задачи. Научиться предупреждать инфекционные заболевания в практике физического воспитания, возможность возникновения СПИДа.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал , руководствуясь следующим планом:

- причины возникновения и распространения инфекционных заболеваний в физкультурно-спортивной практике;
- стадии развития инфекционного заболевания;
- пути передачи инфекции;
- инфекционные заболевания ,передаваемые через воду;
- инфекционные заболевания, передаваемые через пищу;
- инфекционные заболевания, передаваемые через одежду, обувь, снаряжение, личные вещи, через спортивное оборудование;
- восприимчивость и иммунитет; мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний в условиях школы;

- прививки как форма предупреждения инфекционных заболеваний, законодательство по прививкам в России.

Литература.

Джонсон М. Как избежать СПИДа.-М.,1994.

Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М.:Г.и.ц.ВЛАДОС,2003

Лаптев А.П. Полиевский С.А. Гигиена.-М.,1990.-с.26-41.

Федеральный закон « О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения » от 12 марта 1999.

Контрольная работа 7.

Тема. Профессионально-прикладное значение физического воспитания.

Цель. Овладение знаниями о психофизиологическом потенциале человека, отвечающего специфике и требованиям каждой конкретной профессии.

Задачи. Изучить основы взаимодействия спортивной и профессиональной деятельности; выбрать навык по коррекции средств физического воспитания с учетом профессиональной направленности деятельности человека

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- физическое воспитание и реформа общеобразовательной школы в плане профессиональной специализации;
- взаимодействие профессиональной деятельности и занятий физической культурой и спортом;
- понятие о профессиограмме;
- уровни мышечной активности, необходимые для развития профессионально важных качеств;
- принцип единой функциональной направленности вида спорта и профессионального труда.

Литература.

Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М.:Г.и.ц.ВЛАДОС,2003

Лаптев А.П. Полиевский С.А. Гигиена.-М.,1990..

Трушкина Л.Ю.,Трушкин А.Г., Л.М.Демьянова. Общая гигиена с основами экологии человека.- Ростов н/ Д: Феникс,,2001.

Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта.- М.: Изд.центр «Академия.», 2005.

Контрольная работа 8.

Тема. Особенности закаливания школьников.

Цель. Овладение знаниями и навыками по одной из форм естественного оздоровления школьников.

Задачи. Использовать теоретические знания и практические навыки для оздоровления школьников, зная специфику закаливания детей и подростков., занимающихся спортом.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- определение понятия «закаливание»;
- составные элементы системы закаливания;
- методы, формы, принципы и правила закаливания;
- средства закаливания;
- механизмы закаливания;
- закаливание воздухом в школьном возрасте;
- закаливание водой;
- закаливание солнцем;
- нетрадиционные формы закаливания(растирание снегом, ходьба босиком по снегу, по полу, кроме воды, моржевание, адаптация к сквознякам);
- закаливание школьников в процессе занятий физической культурой;
- использование бани;
- особенности закаливания на разных этапах подготовки спортсменов;
- особенности закаливания юных спортсменов;

- особенности закаливания ослабленных детей (подготовительная и специальная группа).

Литература.

- Вайнбаум Я.С., Коваль В.И. Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта .-М.,-2002
 Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М.:Г.и.ц.ВЛАДОС,2003
 Лаптев А.П. Полиевский С.А. Гигиена.-М.,1990..
 Лукьяненко В.П. Закаливание организма как важнейший элемент ЗОЖ // Физкультура в школе.-2001.-№3.-с.14-17.
 Трушкина Л.Ю., Трушкин А.Г., Л.М.Демьянова. Общая гигиена с основами экологии человека.- Ростов н/ Д: Феникс,,2001.

Контрольная работа 9.

Тема. Питание как средство оздоровления.

Цель. Овладение знаниями о значимости питания как восстановительного и оздоровительного средства.

Задачи. Научиться использовать питание для оптимизации процессов роста и развития школьников; ускорять восстановительные сдвиги в организме детей тс помощью рационализации режима и качества питания занимающихся спортом.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- энергозатраты в течении суток , составные части , величина;
- источники энергии в организме;
- роль белка как адаптогена , иммуностимулятора , воостановителя тканей и органов , нормы потребления ;
- значение и доля жиров в оздоровительном питании, нормирование ;
- значение легко- и медленноусвояемых углеводов в оздоровительном питании. Сахар как продукт питания и фактор риска заболеваний;
- оптимальное соотношение основных пищевых веществ ;
- пищевая клетчатка, значение, нормы потребления ; минеральные и витаминные компоненты пищи. Соль в питании, нормирование, соль как фактор риска заболеваний ;
- профилактика болезней обмена веществ ;
- взаимозаменяемость пищевых веществ ;
- особенности восстановительного питания после физических нагрузок
- длительность задержки пищевых продуктов в желудке.;
- разгрузочные дни , значение, периодичность , методика проведения ;
- зубы и здоровье ;
- вредность привычки к повторному разогреванию пищи ;
- общее представление о полезных и неполезных продуктах ;
- сочетаемость продуктов ;
- потребление сырых продуктов ;
- лечебные свойства продуктов ;
- значение продуктов пчеловодства и орехов ;
- биологически активные вещества в пищевых продуктах
- голодание и здоровье.

Литература.

- Вайнбаум Я.С., Коваль В.И. Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта .-М.,-2002
 Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М.:Г.и.ц. ВЛАДОС,2003
 Лаптев А.П. Полиевский С.А. Гигиена.-М.,1990.
 Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов.-СПб., 1999.-С.13-63;76-82.
 Энциклопедия здорового питания :В 2 т.-М..1999.-с.30-80.

Контрольная работа 10

Тема. Гигиенические основы массовой физкультуры.

Цель. Повышение оздоровительного эффекта физкультуры.

Задачи. Изучить способы и методы повышения оздоровительной эффективности занятий физической культурой; пропагандировать и внедрять различные формы массовой физической культуры для оздоровления населения.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- гигиенические требования в формированию группы для оздоровительных занятий ;
- особенности индивидуальных занятий;
- гигиенические принципы планирования оздоровительной двигательной нагрузки ;
- гигиенические требования к организации и проведению занятий физической культурой в группе продленного дня школы;
- гигиенические требования к утренней гимнастике, физкультминуткам, физкультпаузам, подвижным переменам;
- гигиенические основы занятий ритмикой (танцами) в школе;
- гигиена туризма;
- гигиена физкультурно-оздоровительных занятий в среднем и пожилом возрасте, формы и средства;
- определение оздоровительной эффективности занятий в среднем и пожилом возрасте;
- физкультурно-оздоровительные занятия на производстве;
- профессионально-прикладная физическая подготовка;
- физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства.

Литература.

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М.:Альфа-М, 2003.

Граевская Н.Д., Долматова Т.И. -Спортивная медицина :курс лекций и практические занятия.уч.пос..-М.:Советский спорт, 2004.

Дубровский В.И. Спортивная медицина .-М.: Г.и.ц. ВЛАДОС,2002.

Контрольная работа 11.

Тема. Гигиенические требования к физкультурно - оздоровительным учреждениям.

Цель. Овладение знаниями о гигиенических требованиях к состоянию физкультурно-оздоровительных учреждений.

Задачи. Изучить санитарно-гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным объектам с целью их соблюдения в практике физического воспитания.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- требования к подготовке лесопарковой зоны участка для физкультурно-оздоровительных занятий;
- требования к подготовке пляжей и естественных водоемов для купания ;
- требования к оборудованию районных физкультурно-оздоровительных комплексов;
- требования к оборудованию и подготовке лыжных баз и катков для массового катания;
- требования к организации и оборудованию детских оздоровительных лагерей.

Литература.

Вайнбаум Я.С., Коваль В.И.Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорт.-М.,-2002

Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М.:Г.и.ц.ВЛАДОС,2003

Лаптев А.П. Полиевский С.А. Гигиена.-М.,1990.- с.98-103.

Ключко Т.С. Детский оздоровительный лагерь //. Физкультура в школе.-2001.-№4 с.52-56.

Контрольная работа 12.

Тема. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.

Цель. Приобретение теоретических знаний по укреплению здоровья,. повышению работоспособности, профилактике травматизма и заболеваний с помощью применения комплекса факторов, обеспечивающих указанный эффект в ходе подготовки спортсменов

Задачи. Научиться применять комплекс средств системы гигиенического обеспечения в практике физического воспитания для и оптимизации процесса подготовки спортсменов; научиться правильно

сочетать вышеперечисленные средства в динамике тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- содержание понятия « система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов»;
- цель создания системы, ее значение для увеличения эффективности спортивной подготовки и сохранения здоровья занимающихся;
- структура этой системы;
- гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований;
- гигиенические требования к социальной среде, условиям трудовой и учебной деятельности;
- вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность;
- вспомогательные гигиенические средства, ускоряющие восстановление;
- применение бани в практике спорта;
- использование гидропроцедур;
- использование природно-климатических факторов;
- применение ионизированного воздуха, кислородных смесей;
- гигиеническое обеспечение учебно-тренировочных сборов;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях среды (холодный, жаркий климат, горные условия, условия смены часовых поясов);
- особенности системы гигиенического обеспечения юных спортсменов;
- весовой режим спортсменов.

Литература.

Вайнбаум Я.С., Коваль В.И. Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта .-М.,-2002

Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Г.и.ц. ВЛАДОС, 2003

Лаптев А.П. Полиевский С.А. Гигиена.-М., 1990.- с.98-103.

Пшенин А.И. Рациональное питание спортсменов.-СПб., 1999.-С.13-63;76-82.

Энциклопедия здорового питания :В 2 т.-М..1999.-с.30-80.

Евсеев Ю.И. Физическая культура, Ростов н/Дон: Феникс, 2002.

Контрольная работа 13.

Тема. Гигиенические основы работы с компьютером.

Цель. Предупреждение негативных последствий внедрения современных информационных технологий в учебный процесс.

Задачи. Изучить основные гигиенические требования к режиму работы на компьютере.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- факторы риска при работе с компьютером и их предупреждение ;
- освещение рабочего места;
- режим работы с компьютером(частота и длительность перерывов);
- производственная гимнастика работающих на компьютере;
- симптомы зрительного утомления;
- предупреждение зрительного переутомления;
- поражение суставов рук при работе на компьютере ;гигиенические требования к обустройству рабочего места.

Литература.

Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физкультуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе // теория и практика физической культуры.-2001.-№4.-с.60-63; №5-с.56-62.

Димирчоглян Г.Г. Компьютер и здоровье: Факторы риска и системы оздоровления.-М.,1995.

Димирчоглян Г.Г. Специальная физкультура для слабовидящих школьников.-М., 2000.

Шнайдер Д. тренировка зрения для работающих на компьютере.-М..1997.

Контрольная работа 14.

Тема. Гигиеническая оценка почвы участка для спортивных сооружений.

Цель. Предупреждение возможных негативных воздействий почвы на человека в процессе спортивных занятий.

Задачи. Усвоить гигиенические требования к почве участка, отведенного для строительства и эксплуатации спортивного сооружения; выработать у школьников навыки отношения к почве как к объекту экологического контроля.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим принципом:

- значение химического состава и структуры почвы для здоровья человека;
- значение воздухо- и водопроницаемости, влагоемкости почвы;
- допустимый уровень стояния грунтовых вод;
- микробная характеристика почвы;
- предупреждение загрязнения раневых повреждений спортсменов возбудителями столбняка, газовой гангрены;
- химические и радиационные загрязнения;
- понятие об асептике и антисептике;
- санитарная охрана почвы;
- почва как объект экологического контроля.

Литература.

- Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. -М.,-2002
 Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М.:Г.и.ц.ВЛАДОС,2003
 Добровольский Г.В. Сохранение почв как незаменимого компонента биосферы: функционально-экологический подход.-М.,2000.
 Лаптев А.П. Полиевский С.А. Гигиена.-М.,1990.- с.98-103.
 Трушкина Л.Ю., Трушкин А.Г., Л.М.Демьянова. Общая гигиена с основами экологии человека. - Ростов н/Д: Феникс,,2001.

Контрольная работа 15.

Гигиеническое обеспечение динамических перерывов на статических уроках в школе

Цель. Предупреждение утомления школьников на статических уроках

Задачи. Научиться оценивать степень умственного утомления учащихся на статических уроках в школе; четко представлять, значение и методику проведения физкультурных минуток и физкультурных пауз для предупреждения или снятия признаков утомления.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- негативный эффект длительной статической нагрузки(в рамках школьного урока) на детский организм;
- признаки утомления школьника на уроке;
- изменение работоспособности школьника на уроке физической культуры;
- факторы предупреждения переутомления школьника;
- динамические паузы на уроках и их значение;
- количество пауз, методика их проведения в зависимости от характера нагрузки на уроке.

Литература.

- Орлов Б.А. и др. Здоровье и школа // Здоровье ребенка и пути его формирования и защиты,- Липецк,2000.
 Поваляева В.в. Сюжетные физкультминутки // Физкультура в школе.-2000.-№ 3.-с.71.
 Рейф И.Е. Полчаса, побеждающие усталость: Восстановительная статическая гимнастика.-М.1994.

Вопросы для подготовки к экзамену по курсу «Гигиена физической культуры» (заочное отделение)

Гигиена физического воспитания детей и подростков.

Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков

(средства, формы, принципы физического воспитания), закаливание. Режим школьника.

Особенности питания школьников. Возрастная периодизация. Влияние физкультуры и спорта на рост и развитие детей и подростков. Гигиенические требования к школьному спортзалу, площадкам, бассейну, спортивному инвентарю.

Гигиена лиц среднего и пожилого возраста, занимающихся физкультурой и спортом.

Физиология старения. Характеристика средств физической культуры и оздоровительной физкультуры. Гигиена питания, закаливания и сна. Активный двигательный режим и здоровье. Гигиена мест занятий физкультурой. Личная гигиена занимающегося физкультурой.

Медико-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Оценка влияния внешних факторов на здоровье и работоспособность. Определение влажности, температуры, освещенности помещений и спортсооружений. ПДК воздуха и воды. Исследование функции кардиореспираторной системы, измерения газообмена. Метод эргографии. Электромиография. Тонус мышц. Оксигемометрия, Оценка психического состояния.

Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта.

Разделение всех видов спорта по физиологическому воздействию (циклические, игровые, единоборства, скоростно-силовые, сложно-технические). Гигиенические требования к помещениям в отдельных видах спорта.

Гигиена закаливания.

Понятие о закаливании. Виды закаливания. Физиологические механизмы закаливания. Закаливание и времена года, биоритмы. Гигиенические требования к местам закаливания. Дневник самоконтроля.

Гигиена питания.

Энергетическая характеристика продуктов питания. Основной обмен. Питание и здоровье. Энергетика физической деятельности. Белки, жиры, углеводы и микроэлементы. Питание в подготовительном, соревновательном и послесоревновательном периодах. Особенности питания в различных видах спорта.

Личная гигиена.

Основы личной гигиены. Уход за кожей лица, волосами и телом. Гигиена полости рта. Гигиена спортсменов. Гигиена сна, одежды, обуви. Режим труда и отдыха. Гигиена водных процедур и бань. Средства очищения и ухода за кожей.

Здоровый образ жизни.

Понятие «здоровый образ жизни»

Режим жизнедеятельности. Основные показатели здоровья. Роль активного образа жизни и долголетие. Стресс и здоровый образ жизни. Вредные привычки и здоровье. Средства оздоровительной физкультуры.

Влияние факторов внешней среды на организм.

Гигиена воздуха. Гигиена воды и гигиена почвы.

Средства восстановления спортивной работоспособности.

Понятие «восстановление». Физиологические механизмы возникновения утомления. Педагогические, медицинские и психологические средства восстановления.

Факторы, ухудшающие здоровье человека. Факторы риска

Гиподинамия, курение, алкоголь, наркомания и СПИД. Снижение веса. Анаболики. Факторы риска

Профилактика инфекционных и паразитарных болезней.

Классификация инфекционных болезней. Санитарно-гигиенические меры профилактики болезней. Прививки. Вакцинация. Профилактические мероприятия в д.саду, в школе, на спортбазах и др. местах тренировок и отдыха

Гигиена спортсооружений.

Гигиенические требования к закрытым и открытым спортсооружениям. Температурный режим, показатели освещенности, влажности спортзала в школе, его площадь. Гигиена спортивных материалов и покрытий (беговых дорожек, площадок, зеленого покрова)

История развития гигиены.

Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены.

Понятие о гигиене. Ее роль в оздоровлении населения. Предмет, задачи и методы гигиены. Роль

ученых в развитии гигиены и гигиены спорта.

Гигиенические требования к учебно-воспитательному режиму дня школьника.

Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся физической культурой и спортом.