

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»



Проректор по учебной работе БГПУ  
В.В. Шлыков

Регистрационный № УД- 35-03-89-2015 /р.

**ГИГИЕНА**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальности:

1-03 02 01 Физическая культура

со специализацией:

1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и  
туристско-рекреационная деятельность

Факультет физического воспитания

Кафедра медико-биологических основ физического воспитания

Курс 3

Семестр (семестры) 5

Лекции 34 из них 4 УСРС  
(количество часов)

Экзамен 5 семестр

Семинарские  
занятия 8 из них 2 УСРС  
(количество часов)

Зачет нет

Лабораторные  
занятия 10 из них 2 УСРС  
(количество часов)

Аудиторных часов по  
учебной дисциплине 52  
(количество часов)

Всего часов по  
учебной дисциплине 118  
(количество часов)

Форма получения  
высшего образования  
дневная

Составил(и) Н.Г.Соловьёва, к.б.н., доцент; И.В.Брускова, к.б.н., доцент

2015 г.

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Гигиена», утверждена 04.05.2015 г., регистрационный номер УД-35-03-76-2015/баз.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой медико-биологических основ физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

15.05.2015 г., протокол № 10

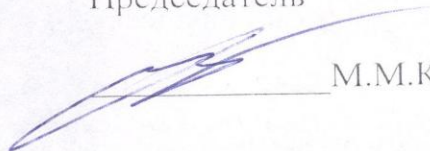
Заведующий кафедрой

 Н.Г.Соловьёва

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

27.05.2015 г., протокол № 9

Председатель

 М.М.Круталевич

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического управления БГПУ

 Е.А.Кравченко

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа «Гигиена» для специальности 1-03 02 01 Физическая культура является дисциплиной, раскрывающей цель, предмет, задачи и методы гигиены в области физической культуры и спорта.

Цель учебной дисциплины «Гигиена» – создание представлений у студентов о факторах риска и профилактике болезней, гигиеническом нормировании окружающей среды и средств личной гигиены, используемых при занятиях физической культурой и спортом, личной гигиене физкультурников и спортсменов, существующих законодательных актах, а также формирование умений организовывать и поддерживать здоровый образ жизни, сохранять и укреплять здоровье лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Задачами учебной дисциплины является освоение студентами знаний о структуре окружающей внешней среды; гигиенической оценке элементов и факторов окружающей среды, характеристике механизмов их воздействия на здоровье физкультурников и спортсменов; изучение методов исследования факторов окружающей среды и здоровья; обучение принципам организации профилактических мероприятий, научное обоснование здорового образа жизни; подготовка студентов к практической работе.

Для изучения учебной дисциплины «Гигиена» необходимы знания по следующим дисциплинам: «Анатомия», «Физиология», «Биохимия», «Безопасность жизнедеятельности человека». Сама учебная дисциплина «Гигиена» закладывает теоретический базис о значимости и влиянии факторов среды на уровень физической работоспособности и восстановления, в силу чего выступает основой для последующего освоения студентами таких дисциплин, как «Физиология спорта», «Спортивная медицина», «Теория и методика физического воспитания».

Изучение учебной дисциплины «Гигиена» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

### **Требования к академическим компетенциям**

Студент должен:

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.

АК-8. Владеть навыками устной и письменной коммуникации.

АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

### **Требования к социально-личностным компетенциям специалиста**

Студент должен:

СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

СЛК-6. Уметь работать в команде.

СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.

### **Требования к профессиональным компетенциям**

Студент должен:

ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

ПК-4. Формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности.

ПК-7. Планировать, организовывать, контролировать и корректировать процесс физического воспитания.

ПК-8. Проводить и контролировать разные формы занятий физическими упражнениями.

ПК-15. Дифференцировать и индивидуализировать спортивную подготовку.

ПК-16. Осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую спортивную подготовку.

ПК-28. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПК-29. Анализировать перспективы и направления развития спорта и физического воспитания.

ПК-32. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта знания смежных дисциплин.

ПК-35. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

ПК-38. Обеспечить безопасное проведение занятий физическими упражнениями.

ПК-41. Проводить подбор средств и методов физической культуры для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с различными заболеваниями и разным уровнем функционального состояния, физической подготовленности.

В результате изучения учебной дисциплины «Гигиена» студент должен **знать:**

- цель и задачи общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
- основные положения гигиены в профилактике заболеваний населения;
- влияние гигиенических факторов внешней среды на здоровье и работоспособность занимающихся физической культурой и спортом;
- основные положения рационального сбалансированного питания;

- гигиенические требования к занятиям физической культурой для лиц разного пола и возраста, отдельных видов спорта;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям.

В результате изучения учебной дисциплины «Гигиена» студент должен **уметь:**

- определять и оценивать гигиенические показатели внешней среды и микроклимата помещений;
- оценивать рациональность и сбалансированность питания;
- использовать знания по гигиене для укрепления здоровья населения и оптимизации условий проведения занятий по физической культуре и спорту;
- использовать гигиенические факторы для восстановления и повышения физической работоспособности.

В результате изучения учебной дисциплины «Гигиена» студент должен **владеть:**

- основными методами оценки состояния внешней среды;
- навыками составления планов гигиенического обеспечения занятий физической культурой для лиц различного пола и возраста;
- методикой расчета суточного расхода энергии и оценки пищевого рациона;
- основами закаливания и методическими подходами к использованию гигиенических средств восстановления работоспособности.

Освоение учебного материала по учебной дисциплине «Гигиена» осуществляется в ходе лекционных, семинарских и лабораторных занятий. В процессе преподавания используются профессионально ориентированные педагогические технологии обучения, активные формы и методы обучения: словесные – рассказ, беседа, лекция, дискуссии и др., наглядные – мультимедийные презентации; информационные – компьютерное тестирование; метод проблемного изложения – переходный от исполнительской к творческой деятельности, технологические – использование лабораторно-технического оборудования.

Самостоятельная учебная и научно-исследовательская работа студентов заключается в изучении основной и дополнительной научно-методической литературы, реферировании литературных источников, подготовке сообщений и кратких докладов, выполнении индивидуальных заданий, решении практических задач, подготовке к экзамену.

Общий объем часов по дисциплине составляет 118 часов, из которых 52 часа – аудиторные, 30 часов – самостоятельная работа студентов.

Распределение аудиторных часов по видам занятий: лекционных – 34 часа (из них 4 часа УСРС), семинарских – 8 часов (из них 2 часа УСРС) и лабораторных занятий – 10 часов (из них 2 часа УСРС).

Итоговый контроль знаний осуществляется в виде экзамена (3 зачетные единицы).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Раздел 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ГИГИЕНЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

#### Тема 1.1 Введение в гигиену

Предмет, цель и задачи гигиены. История становления и развития гигиенических знаний. Дифференциация гигиены и ее связь с другими науками. Предмет, цель и задачи гигиены физической культуры и спорта. Методологические принципы гигиены. Теоретическая база гигиенических знаний (шесть законов гигиены).

#### Тема 1.2 Гигиена как основа здоровья

Окружающая среда и факторы риска здоровья. Общая характеристика болезнетворных факторов. Инфекционные и неинфекционные заболевания и их характеристика; классификация в зависимости от вида этиологического фактора и механизма передачи; основные группы заболеваний. Гигиенические мероприятия по профилактике заболеваний. Профилактика инфекций передающихся половым путем. Основные гигиенические мероприятия по оздоровлению окружающей среды. Система правового обеспечения охраны здоровья населения. Структурные элементы и принципы здорового образа жизни. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Гигиена как фактор сохранения и укрепления здоровья. Гигиеническое воспитание, основные направления, формы и средства.

### Раздел 2. ГИГИЕНА ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ, ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

#### Тема 2.1 Гигиена воздушной среды

Общая гигиеническая характеристика воздушной среды, ее функциональная значимость. Гигиеническая диагностика воздушной среды. Понятие о предельно-допустимой концентрации. Мониторинг окружающей среды.

Гигиеническое значение химического состава воздуха, его влияние на организм человека в ходе физкультурно-оздоровительной и спортивно-тренировочной деятельности. Нормы содержания основных компонентов воздушной среды (азот, кислород, двуокись углерода, инертные газы, озон).

Гигиеническое значение влияния температуры, влажности и скорости движения воздуха на процессы терморегуляции. Гигиеническое значение атмосферного давления на организм. Методика оценки и комплексного влияния метеофакторов на организм человека. Акклиматизация спортсменов в различных климатических поясах. Методика гигиенической оценки микроклимата и его гигиеническое значение в ходе физкультурно-оздоровительной и спортивно-тренировочной деятельности.

Гигиенические критерии загрязнения воздушной среды, прямое и косвенное воздействие на организм. Твердые, жидкие и газообразные загрязнители воздушной среды и нормы содержания загрязнителей. Микрофлора атмосферного воздуха и ее гигиеническое значение. Методы санации воздушной среды.

## **Тема 2.2 Гигиена водной и почвенной среды**

Физиологическое и санитарно-гигиеническое значение воды. Эндемические и эпидемиологические заболевания, связанные с водопотреблением. Источники водоснабжения (поверхностные и подземные), правила выбора и оценки пригодности питьевого водоснабжения. Гигиенические требования и критерии качества питьевой воды. Санитарно-гигиенические критерии качества органолептических свойств воды, их влияние на организм. Способы и методы улучшения качества воды (основные и специальные).

Функциональное и санитарно-гигиеническое значение почвы. Гигиеническое значение механического и химического состава почвенной среды. Биогеохимические провинции и связанные с ними эндемические заболевания. Санитарно-гигиенические показатели загрязнения почвы (содержание нитратов, пестицидов, солей тяжелых металлов и других загрязнителей), их влияние на здоровье. Влияние биологического загрязнения почвы на организм человека (био- и геогельминты). Мероприятия по санитарной охране почвы.

## **Тема 2.3 Гигиена спортивных сооружений**

Общая характеристика спортивных сооружений (виды и категории). Гигиенические требования к проектированию и строительству спортивных сооружений. Санитарно-гигиеническое обоснование к выбору почв для спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к внутренней планировке, устройству конструктивных элементов (потолок, пол, стены), основным и вспомогательным помещениям закрытых спортивных сооружений. Общие гигиенические требования к микроклимату спортивных сооружений (температурный режим и системы отопления, шумовой режим, освещенность, вентиляционный режим). Гигиенические требования к водно-спортивным сооружениям. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.

## **Раздел 3. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ, ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

### **Тема 3.1 Гигиена питания**

Общая характеристика гигиены питания: цель и задачи гигиены питания, виды питания, средства оптимизации питания. Гигиенические требования к пище. Теория сбалансированного рационального питания и ее положения. Классификация компонентов пищи. Физиологическая потребность в энергии и питательных веществах (понятия калорийности и качества питания). Гигиенические нормы питания для различных групп населения.

Гигиеническое значение и характеристика основных питательных веществ (нутриентов). Белки, их значение в питании, гигиеническая характеристика, нормы потребления, функциональные последствия избыточного и недостаточного поступления белков с пищей. Жиры, их значение в питании, гигиеническая характеристика, нормы потребления, функциональные последствия избыточного и недостаточного поступления жиров с пищей. Углеводы, их значение в питании, гигиеническая характеристика, нормы потребления, функциональные

последствия избыточного и недостаточного поступления углеводов с пищей. Минеральные соли (макро- и микроэлементы), их значение в питании и нормы потребления. Витамины, их значение для организма человека. Понятие о гипер-, гипо- и авитаминозах. Причины, симптомы и профилактика витаминной недостаточности.

Понятие «пищевой статус», как показатель здоровья. Методология «пищевого статуса». Гигиенические требования к организации питания. Пищевые и биологически активные добавки. Гигиеническая безопасность пищи. Биологические и химические загрязнители пищи. Пищевые отравления микробной этиологии. Пищевые отравления немикробной этиологии. Гигиенические мероприятия по профилактике пищевых отравлений.

### **Тема 3.2 Гигиена питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом**

Основные принципы, цель и задачи спортивного питания. Калорийный и качественный состав питания представителей различных видов спорта. Энергетические субстраты и скорость их окисления при физической работе различной интенсивности и мощности. Правила сбалансированного рационального питания спортсменов. Особенности питания спортсменов, выполняющих скоростные кратковременные нагрузки. Особенности питания спортсменов, выполняющих длительные нагрузки на выносливость. Гигиенические требования к питанию перед стартом, на дистанции, после финиша. Организация спортивного питания в различные периоды спортивной подготовки и восстановления. Вещества повышенной биологической ценности в практике спортивного питания, функциональное значение, разновидности суплементов (БАД), правила их приема и противопоказания.

## **Раздел 4. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ЗАКАЛИВАНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **Тема 4.1 Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом**

Понятие о личной гигиене, ее функции и структура. Составные компоненты личной гигиены спортсмена: уход за телом (кожа, руки, ноги, волосы) и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний (пиодермий), чесотки, педикулеза и грибковых заболеваний (эпидермофитий) у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические требования к спортивной обуви. Гигиенические требования к спортивному инвентарю.

### **Тема 4.2 Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности**

Система гигиенического обеспечения подготовки и восстановления спортсмена. Рациональный суточный режим организации работы и отдыха. Принципы хронобиологии в повышении работоспособности. Основные



гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности. Специальные гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности.

### **Тема 4.3 Гигиена закаливания**

Роль и место закаливания в системе физического воспитания и спорта. Физиологические основы закаливания. Основные принципы закаливания. Средства, виды и формы закаливания, характеристика методов закаливания. Правила и рекомендации по закаливанию воздухом, водой, солнцем. Рекомендации по искусственному ультрафиолетовому облучению (солярии).

## **Раздел 5. ГИГИЕНА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

### **Тема 5.1 Гигиена физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста**

Двигательная активность как фактор роста, развития и укрепления здоровья. Содержание занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью. Гигиенические требования к условиям проведения занятий физическими упражнениями и спортом в школе. Гигиеническая характеристика отдельных средств и форм физического воспитания школьников. Санитарно-гигиенические нормативные документы. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. Гигиена физических упражнений для людей среднего и пожилого возраста.

### **Тема 5.2 Гигиеническое обеспечение в отдельных видах спорта**

Гигиенические требования к занятиям различными видами спорта. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятия единоборствами, тяжелой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий водных видов спорта.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Самостоятельная внеаудиторная работа студента	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа			
1	3	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1.</b>	<b>ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ГИГИЕНЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА</b>	<b>4</b>				<b>2</b>	<b>4</b>		
1.1	Введение в гигиену	2					2	Компьютерная презентация №1, краткий конспект лекций (УМК) [1-4, 7, 9, 11, 13, 14]	Конспект
1.2	Гигиена как основа здоровья	2					2	Компьютерная презентация №2, краткий конспект лекций (УМК) [1-4, 7, 9, 11, 13, 14]	Конспект
1.2.1	Общие вопросы гигиены и здоровья человека					2 сем		Таблицы критериев заболеваний, видеослайды по профилактике вредных привычек [1-4, 7, 9, 11, 13, 14]	Собеседование, защита реферативных сообщений

2.	<b>ГИГИЕНА ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ, ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА</b>	8		2	6	2	6		
2.1	Гигиена воздушной среды	4					2	Компьютерная презентация №3-4, краткий конспект лекций (УМК) [1-5, 7, 9, 11, 13, 14]	Конспект
2.1.1	Санитарно-гигиеническое обследование микроклимата учебного помещения				2			Методическая разработка (УМК), рулетка, калькулятор, гигрометр психрометрический ВИТ-1 и ВИТ-2, бланки гигиенических показателей микроклимата помещений, бланки ПДУ звукового давления [1-5, 7, 9, 11, 13, 14]	Выполнение и защита практических заданий, собеседование
2.1.2	Методика оценки комплексного влияния метеофакторов на организм				2			Методическая разработка (УМК), электротермометры, фильтровальная бумага, смесь Минора [1-5, 7, 9, 11, 13, 14]	Выполнение и защита практических заданий, решение ситуационных задач
2.1.3	Гигиена внешней среды, ее влияние на организм человека			2				УМК [1-5, 7, 9, 11, 13, 14]	Собеседование, рейтинговая контрольная работа № 1

2.2	Гигиена водной и почвенной среды	4				2	Компьютерная презентация №5-6, краткий конспект лекций (УМК) [1-5, 7, 9, 11, 13, 14]	Конспект
2.2.1	Методика санитарно-гигиенической оценки органолептических свойств воды			2			Методическая разработка (УМК), мембранные фильтры, стеклянные стаканы, пробы воды, таблетированные обеззараживающие средства (пантоцид, аквасепт, аква табс, клорсепт и др.) [1-5, 7, 9, 11, 13, 14]	Выполнение и защита практических заданий, фронтальный опрос
2.3	Гигиена спортивных сооружений				2 лек	2	Компьютерная презентация №7, краткий конспект лекций (УМК) [1-5, 7, 9, 11, 13, 14]	Конспект, собеседование
<b>3.</b>	<b>ГИГИЕНА ПИТАНИЯ, ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
3.1	Гигиена питания	4				2	Компьютерная презентация №8-9, краткий конспект лекций (УМК) [1-3, 7, 9, 10, 12-14]	Конспект
3.1.1	Гигиеническая оценка статуса питания			2			Методическая разработка (УМК), таблицы суточной потребности нутриентов, таблицы качественного содержания	Выполнение и защита практических заданий (расчетно-графической

							сбалансированного питания, анализатор состава тела [1-3, 6-9, 10, 12-14]	работы), собеседование
3.2	Гигиена питания лиц занимающихся физической культурой и спортом	4				4	Компьютерная презентация № 10-11, краткий конспект лекций (УМК) [1-3, 7, 9, 10, 12-14]	Конспект
3.2.1	Гигиеническая оценка статуса питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом				2 лаб		Методическая разработка (УМК), таблицы суточной потребности нутриентов спортсменов различной специализации, таблицы качественного содержания сбалансированного питания [1-3, 6-9, 10, 12-14]	Собеседование, защита индивидуальных (расчетно-графических) выполненных заданий
<b>4.</b>	<b>ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ЗАКАЛИВАНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>	<b>6</b>	<b>2</b>			<b>6</b>		
4.1	Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом	2				2	Компьютерная презентация № 12, краткий конспект лекций (УМК) [1-3, 7, 9, 11, 13, 14]	Конспект
4.2	Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности	2				2	Компьютерная презентация № 13, краткий конспект лекций (УМК) [1-3, 7, 9, 11, 13, 14]	Конспект

4.3	Гигиена закаливания	2				2	Компьютерная презентация № 14, краткий конспект лекций (УМК) [1-3, 7, 9, 11, 13, 14]	Конспект	
4.3.1	Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности. Гигиена закаливания			2			УМК [1-5, 7, 9, 11, 13, 14]	Собеседование, рейтинговая контрольная работа № 2	
<b>5.</b>	<b>ГИГИЕНА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ</b>	<b>4</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
5.1	Гигиена физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста	4				4	Компьютерная презентация № 15-16 краткий конспект лекций (УМК) [1-3, 7, 9, 11, 13, 14]	Конспект	
5.1.1	Гигиена физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста			2			УМК [1-5, 7, 9, 11, 13, 14]	Собеседование, рейтинговая контрольная работа № 3	
5.2	Гигиеническое обеспечение в отдельных видах спорта					2 лек	4	Компьютерная презентация № 17 краткий конспект лекций (УМК) [1-3, 7, 9, 11, 13, 14]	Конспект, собеседование, защита реферативных сообщений
<b>Всего:</b>		<b>30</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>30</b>		

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### Основная:

1. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 256 с.
2. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта // В.И.Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2013. – 320 с.
3. Гигиена физической культуры: учебное пособие / под ред. В.А.Маргазина, О.Н.Семеновой. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2010. – 192 с.

#### Дополнительная:

4. Большаков, А.М. Общая гигиена / А.М. Большаков, И.М. Новикова. – М.: Медицина, 2002. – 384 с.
5. Брускова, И.В. Гигиеническая характеристика факторов внешней среды / И.В.Брускова, Л.В.Гогунская – Минск: БГУФК, 2008. – 40 с.
6. Брускова, И.В. Определение суточного расхода энергии для гигиенической оценки рациона питания / И.В. Брускова – Минск: АФВиС, 1998. – 35 с.
7. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших пед. заведений // Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. – М.: Академия, 2005. – 240 с.
8. Дерех, Э.К, Руководство к выполнению расчетно-графических работ по гигиене питания: пособие / Э.К. Дерех, Е.И. Забело. – Мн.: БГУФК, 2014. – 18 с.
9. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта // В.И.Дубровский. – М.: Владос, 2003. – 512 с.
10. Захарова, В.В. Питание как составная часть тренировочного процесса: метод указания / В.В. Захарова, Н.А. Чернова. – Ульяновск: УлГТУ, 2005. – 52 с.
11. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и экология человека: курс лекций. / Ю.П. Пивоваров. – М.: ВУНМЦ МЗ РФ, 1999. – 390 с.
12. Рубцова, И.В. Рациональное питание как составная часть здорового образа жизни / И.В. Рубцова [и др.]. – Воронеж: ВГУ, 2008. – 24 с.
13. Трушкина, Л.Ю. Гигиена и экология человека: учеб. пособие / Л.Ю. Трушкина [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 448 с.
14. Соловьёва, Н.Г. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Гигиена» для специальности 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность / Н.Г.Соловьёва, И.В.Брускова. – Репозиторий БГПУ, 2014. – 219 с. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/579>.

## ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

**Лекционное занятие:** Тема 2.3 Гигиена спортивных сооружений.

*Вопросы для рассмотрения:*

1. Общая характеристика спортивных сооружений.
2. Гигиенические требования к проектированию и строительству спортивных сооружений.
3. Общие гигиенические требования к внутренней планировке и устройству конструктивных элементов спортивных сооружений.
4. Общие гигиенические требования к микроклимату спортивных сооружений.
5. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
6. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.

Ознакомиться с учебно-методической литературой из списка основной и дополнительной литературы [1-5, 7, 9, 11, 13, 14], представить краткий конспект по означенным тематическим вопросам и пройти собеседование.

**Лекционное занятие:** Тема 5.2 Гигиеническое обеспечение в отдельных видах спорта

*Вопросы для рассмотрения:*

1. Гигиенические требования к занятиям различными видами спорта.
2. Гигиенические требования к спортивному инвентарю и экипировке.
3. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
4. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
5. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.
6. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
7. Гигиеническое обеспечение занятия единоборствами, тяжелой атлетикой.
8. Гигиеническое обеспечение занятий водных видов спорта.

Ознакомиться с учебно-методической литературой из списка основной и дополнительной литературы [1-3, 7, 9, 11, 13, 14] по означенным тематическим вопросам и пройти собеседование. Подготовить реферативное сообщение и защитить его (реферативные сообщения могут быть представлены в виде устных сообщений, текстовых работ, мультимедийных презентаций).

*Тематика реферативных сообщений (\*тематики могут быть определены студентом и самостоятельно):*

1. Роль одежды и обуви в создании и сохранении оптимального теплового баланса. Роль спортивной одежды в обеспечении соответствующего микроклимата пододежного пространства.
2. Характеристика свойств натуральных материалов, применяемых для изготовления спортивной одежды. Виды и назначение одежды, изготавливаемой из них.
3. Характеристика свойств синтетических материалов, применяемых для изготовления спортивной одежды. Виды и назначение одежды, изготавливаемой из них.
4. Основные гигиенические характеристики микроклимата внутриобувного



- пространства. Характеристика материалов, применяемых для изготовления спортивной обуви. Гигиенические требования к конструктивным элементам спортивной обуви.
5. Специфические особенности спортивной обуви в зависимости от вида спорта: футбол, лыжный и горнолыжный спорт, бокс, борьба, тяжелая атлетика.
  6. Перспективные направления по улучшению свойств спортивной одежды.
  7. Перспективные направления по улучшению свойств спортивной обуви.
  8. Гигиеническое обеспечение в аэробных видах лёгкой атлетики: бег на длинные дистанции, марафон, ходьба.
  9. Гигиеническое обеспечение в анаэробных видах лёгкой атлетики: бег на короткие дистанции, прыжки.
  10. Гигиеническое обеспечение в тяжелой атлетике.
  11. Гигиеническое обеспечение в единоборствах.
  12. Гигиеническое обеспечение при занятиях боксом.
  13. Гигиеническое обеспечение при занятиях спортивными играми в залах: гандбол, баскетбол, волейбол.
  14. Гигиеническое обеспечение занятий футболом.
  15. Гигиеническое обеспечение занятий хоккеем.
  16. Гигиеническое обеспечение занятий сложно-координационными видами спорта: гимнастика, акробатика.
  17. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
  18. Гигиеническое обеспечение в зимних видах спорта – лыжные гонки, биатлон.

**Семинарское занятие:** Тема 1.2.1 Общие вопросы гигиены и здоровья человека  
*Вопросы для рассмотрения:*

1. Понятие о гигиене. Предмет, цели, задачи и структура.
2. Гигиена как самостоятельная область научного познания. Дифференциация гигиены. Цели и задачи гигиены физического воспитания и спорта.
3. Краткая история становления гигиенических знаний.
4. Теоретическая база гигиенических знаний. Шесть законов гигиены.
5. Методологические принципы гигиены как науки.
6. Здоровый образ жизни, определение, содержание, структура. Государственная программа сохранения и укрепления здоровья.
7. Система правового обеспечения охраны здоровья населения. Окружающая среда и факторы риска. Структура и критерии санитарно-эпидемиологического благополучия.
8. Методы и средства формирования здорового образа жизни.
9. Физическая культура как один из самых важных элементов здорового образа жизни.
10. Вредные и опасные привычки – наркомания, токсикомания, алкоголизм, курение как угроза здоровому образу жизни, их профилактика.
11. Профилактика инфекционных заболеваний и заболеваний, передающихся половым путем.

Ознакомиться с учебно-методической литературой из списка основной и дополнительной литературы [1-4, 7, 9, 11, 13, 14] по означенным тематическим вопросам и пройти собеседование. Подготовить реферативные сообщения по тематике занятия и защитить их (реферативные сообщения могут быть представлены в виде устных сообщений, текстовых работ, мультимедийных презентаций).

*Тематика кратких устных сообщений (\*тематики могут быть определены студентом и самостоятельно):*

1. Оздоровительные доктрины в истории здоровьесбережения (доктрина Соломона, Сократа, Конфуция).
2. Проблема здоровья и его сохранения в истории Древнего мира и славянской культуры.
3. История развития гигиены и санитарии в Республике Беларусь. Современное состояние и перспективы.
4. Гигиенические принципы как основа долголетия.
5. Половая гигиена – залог здорового тела. Санитарно-гигиеническая профилактика инфекций, передающихся половым путем.
6. Гигиена на страже распространения ВИЧ-инфекции и гепатита.
7. Наркомания, токсикомания, алкоголизм и курение как социально-гигиенические проблемы общественного здоровья.

**Лабораторное занятие:** Тема 3.2.1 Гигиеническая оценка статуса питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом

*Вопросы для рассмотрения:*

1. Общая характеристика гигиены питания. Средства оптимизации питания.
2. Теория рационального питания и ее положения.
3. Гигиеническое значение компонентов пищи.
4. Пищевой статус как показатель здоровья. Методология пищевого статуса.
5. Биологически активные добавки к пище.
6. Общие принципы гигиены питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом.
7. Особенности сбалансированности питания и энерготрат в ходе интенсивной тренировки и соревнований.

Ознакомиться с учебно-методической литературой из списка основной и дополнительной литературы [1-3, 6-9, 10, 12-14] по означенным тематическим вопросам и пройти собеседование. Выполнить расчетно-графическую работу по определению индивидуального суточного рациона питания с учетом энерготрат, приходящихся на выполнение физкультурно-оздоровительной и/или спортивно-тренировочной деятельности согласно методических рекомендациям, представленным в УМК [14]. Разработать предложения по коррекции суточного рациона питания. Защитить выполненную работу.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Для контроля качества выполнения требований учебной программы по учебной дисциплине «Гигиена» предусматривается использование следующих средств диагностики:

- устный, письменный и/или тестовый опрос, рейтинговые контрольные работы, коллоквиумы по отдельным тематическим разделам дисциплины;
- оценка и защита выполненных практических и индивидуальных заданий, расчетно-графических работ, рефератов, эссе, выступление с докладами и презентациями;
- оценка и защита заданий, предлагаемых для самостоятельного освоения и выполнения студентами;
- экзамен в качестве итоговой оценки знаний студентов.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

1. Общие вопросы гигиены и здоровья человека.
2. Гигиена внешней среды, ее влияние на организм человека.
3. Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности. Гигиена закаливания.
4. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ**

1. Санитарно-гигиеническое обследование микроклимата учебного помещения.
2. Методика оценки комплексного влияния метеофакторов на организм.
3. Методика санитарно-гигиенической оценки органолептических свойств воды.
4. Гигиеническая оценка статуса питания.
5. Гигиеническая оценка статуса питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий	Количество аудиторных часов				
		Всего	в том числе			
			лекций	семинар. занятий	лаб. занятий	УСРС
<b>1.</b>	<b>ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ГИГИЕНЫ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА</b>	<b>6</b>	<b>4</b>			<b>2</b>
1.1	Введение в гигиену	2	2			
1.2	Гигиена как основа здоровья	4	2			2 сем
<b>2.</b>	<b>ГИГИЕНА ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ, ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
2.1	Гигиена воздушной среды	10	4	2	4	
2.2	Гигиена водной и почвенной среды	6	4		2	
2.3	Гигиена спортивных сооружений	2				2 лек
<b>3.</b>	<b>ГИГИЕНА ПИТАНИЯ, ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>	<b>12</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
3.1	Гигиена питания	6	4		2	
3.2	Гигиена питания лиц занимающихся физической культурой и спортом	6	4			2 лаб
<b>4.</b>	<b>ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА. ЗАКАЛИВАНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>		
4.1	Личная гигиена при занятиях физической культурой и спортом	2	2			
4.2	Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности	2	2			
4.3	Гигиена закаливания	4	2	2		
<b>5.</b>	<b>ГИГИЕНА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
5.1	Гигиена физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста	6	4	2		
5.2	Гигиеническое обеспечение в отдельных видах спорта	2				2 лек
<b>Всего</b>		<b>52</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

## ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) <sup>1</sup>
Физиология	Медико-биологических основ физического воспитания	При освещении вопросов влияния температуры и давления на организм человека при занятиях физической культурой и спортом раскрыть понятия физического и химического, сократительного и несократительного термогенеза	15.05.2015 г., протокол № 10

<sup>1</sup> При наличии предложений об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине.