МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный лесотехнический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

Одобрена:
Кафедрой физического воспитания
и спорта
Протокол от 28.03 2012 г. № 8
И.о. зав. кафедрой _____ **В.Ф. Кошелев**

Утверждаю
Декан гуманитарного факультета
_____ **И.Г. Светлова**
«___» апрель 2012 г.

Методическая комиссия
Гуманитарного факультета
Протокол от 28 сентября 2012 г. № 1
Председатель _____ (Е.В. Бородина)

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б2.В.1 Общая и специальная гигиена

Направление – 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц – 3

Трудоёмкость – 108 ч.

Разработчик программы _____ Малозёмов О.Ю.

Екатеринбург, 2012

Содержание

	Стр.
Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины ……..	2
Введение …….	3
1. Цель и задачи дисциплины …….	3
2. Место дисциплины в учебном процессе направления 034600 …….	7
3. Требования к знаниям, умениям и владениям ……..	8
4. Перечень и содержание разделов учебной дисциплины ……..	9
5. Содержание разделов и тем учебной дисциплины ……	10
6. Самостоятельная работа обучающихся ……..	11
6.1. Примерные темы рефератов ……	11
6.2. План практических занятий по дисциплине …….	12
7. Контроль результативности учебного процесса по дисциплине …….	13
7.1. Контрольные вопросы и задания к зачёту по учебной дисциплине …….	13
7.2. Примерные контрольно-тестовые задания по учебной дисциплине ……..	15
8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины …….	20
9. Требования к ресурсам ……	21
Приложение 1. Протокол согласования ……..	22
Приложение 2. Матрица контроля ……..	23
Приложение 3. Учебно-методическое обеспечение дисциплины ……	24

.

Затраты времени обучающегося на изучение дисциплины

Вид учебных занятий	Затраты времени при очной форме занятий
Аудиторные всего,	**54**
в том числе:	
лекции	20
практические занятия	34
Самостоятельные всего,	**54**
в том числе:	
текущая проработка лекций	18
подготовка к практическим занятиям	20
написание реферата	12
подготовка к зачёту	4
Всего по учебному плану	**108**

Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (квалификация (степень) "бакалавр") утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 24 января 2011 г. N 81.

1. Область профессиональной деятельности бакалавров включает: спортивно-оздоровительный туризм; физическую (физкультурно-спортивную) рекреацию и реабилитацию; деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры, спорта и туризма; индустрию туризма, досуга и рекреации; туристско-рекреационные комплексы, учреждения и системы; санаторно-курортные комплексы и учреждения; иные услуги в сфере физической культуры, спорта, рекреации и туризма.

2. Объектами профессиональной деятельности бакалавров являются: физические, психические и функциональные возможности человека; рекреационно-оздоровительные циклы обслуживания туристов, туристский продукт; специальные двигательные режимы, ориентированные на профилактику и устранение психических и физических перенапряжений; социально-культурное, экологическое, краеведческое и физическое воспитание личности; организационно-методическая, управленческая деятельность в сфере туризма и краеведения, рекреации и санаторно-курортного комплекса; здоровый образ жизни, формируемый средствами рекреации, туризма и краеведения; процесс формирования личности, ее приобщение к общечеловеческим и культурным ценностям, к рекреационно-оздоровительным формам занятий, туристско-краеведческим мероприятиям и туризму.

Дисциплина **«Общая и специальная гигиена»** относится к дисциплинам математического и естественнонаучного цикла, которая опирается ряд специальных дисциплин.

При очной форме обучения по дисциплине предусмотрены прослушивание лекций, выполнение практических занятий, написание реферата и сдача зачёта. Дисциплина изучается в 6 семестре 3 курса.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель преподавания учебной дисциплины состоит в том, чтобы сформировать устойчивое представление о принципах сохранения и формирования здоровья, о необходимости учёта гигиенических факторов при организации общеоздоровительных мероприятий в сфере рекреации и спортивно-оздоровительном туризме, ознакомить студентов с влиянием условий существования человека на его здоровье.

Задачи дисциплины:

- формирование у будущих бакалавров основ знаний по общей и специальной гигиене;
- научить студентов анализировать воздействие факторов внешней среды и социальных условий на организм человека;
- обоснование принципов формирования здоровья с учётом общегигиени-

ческих и специально-гигиенических факторов;

- научить осуществлять предупредительный и текущий санитарный надзор;
- знание санитарных норм и правил определения качества воды, воздуха, продуктов питания и различных предметов бытового обихода и т.д.;
- формирование у студентов умений проводить комплексные оздоровительные мероприятия с учётом гигиенических факторов различного уровня.

Бакалавр по направлению 034600 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» должен решать следующие **профессиональные задачи** в соответствии с видами профессиональной деятельности:

педагогическая деятельность:

определять цели и задачи учебно-тренировочного процесса, рекреационно-оздоровительной, туристско-краеведческой, рекреационно-досуговой и оздоровительно-реабилитационной деятельности;

организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по циклам, этапам различной продолжительности;

отбирать адекватные поставленным задачам средства и методы учебно-тренировочной, туристско-образовательной, рекреационно-реабилитационной деятельности с учетом этнокультурных и социально-демографических факторов;

обучать двигательным действиям, связанным с туристско-оздоровительной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью;

определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида в различных климато-географических условиях мест проведения занятий, мероприятий;

оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной деятельности;

оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности;

осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием работоспособности занимающихся и вносить коррективы в учебно-тренировочный, рекреационно-оздоровительный и рекреационно-реабилитационный процессы;

контролировать эффективность выполнения техники основных видов туризма и физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;

анализировать ценности и эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности;

принимать участие в прогнозировании условий и направлений развития сферы активного и содержательного отдыха, физической рекреации и реабилитации различных категорий населения на региональном и местном уровнях;

разрабатывать программы, режимы занятий по двигательной рекреации и реабилитации населения, подбирать соответствующие средства и методы их реализации по циклам занятий различной продолжительности;

осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда и техники безопасности занимающихся в процессе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности;

использовать компьютерные технологии планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного, туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач;

способствовать приобщению и формированию потребности в регулярных занятиях спортивно-оздоровительным туризмом и физической рекреацией у различных социально-демографических групп населения – во всех типах учебных заведений, в учреждениях рекреационно-оздоровительного и санаторно-курортного комплекса, на предприятиях различной формы собственности;

принимать участие в теоретико-методических разработках и осуществлении профессиональной деятельности на междисциплинарном уровне;

организационно-управленческая деятельность:

осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации, и нормативно-правовыми актами в области образования, физической культуры, спорта и туризма;

принимать участие в разработке (в том числе оперативных) управленческих решений в области спортивно-оздоровительного туризма и рекреационных комплексов;

принимать участие в анализе и обобщении деятельности государственных органов управления в сфере туризма и рекреации на муниципальном и региональном уровне;

конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов;

осуществлять турагентскую и туроператорскую деятельность;

принимать участие в подборе, расстановке и повышении квалификации кадров в туристско-рекреационных учреждениях, организациях;

организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля;

способствовать формированию устойчивой мотивации на профессиональную деятельность личности, её профессиональный рост и развитие, ориентацию на освоение дополнительных образовательных программ;

планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности;

работать (в рамках должностных функций) с финансово-хозяйственной документацией в образовательных учреждениях, учреждениях, фирмах и других организациях сферы рекреации и туризма и санаторно-курортной сферы;

научно-исследовательская деятельность:

принимать участие в формулировании актуальных проблем сферы рекреации, туризма и краеведения;

определять цели и задачи исследования с учетом национально-региональных и социально-демографических факторов;

принимать участие в формировании логики и методологии научных исследований в сфере рекреации и туризма;

применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования;

принимать участие в разработке инновационных технологий (в том числе управления рисками) внедрения туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во всех типах учебных заведений, в туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях;

обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя для этого компьютерную технику и компьютерные программы.

Выпускник должен обладать следующими **общекультурными компетенциями** (ОК):

способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения (ОК-3);

способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень (ОК-4);

осознанием сущности и значения информации в развитии современного общества; владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе в глобальных компьютерных сетях (сеть Интернет) (ОК-10).

Выпускник должен обладать следующими **профессиональными компетенциями** (ПК):

педагогическая деятельность:

- способностью определять величину нагрузок, адекватную психофизическим возможностям индивида в различных климатогеографических условиях мест проведения занятий и мероприятий по циклам различной продолжительности (ПК-4);
- способностью на практике внедрять инновационные технологии туристских и рекреационно-оздоровительных услуг во все типы учебных заведений, в туристско-рекреационные и санаторно-курортные учреждения (ПК-5);
- способностью оценивать эффективность используемых средств и методов в учебно-тренировочном процессе, рекреационно-оздоровительной, туристской, коррекционной и консультационной деятельности (ПК-7);
- способностью на практике осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда, и техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности (ПК-8);
- готовностью использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебно-тренировочного, рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного и туристского спортивно-оздоровительного процесса, учета выполняемых нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, их корректировки, а также решения других практических задач (ПК-10);
- готовностью использовать мультимедийные технологии (ПК-11);

- способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков, проявляет готовность к самоорганизации и самоуправлению (ПК-12);

организационно-управленческая деятельность:

- готовностью к организации и обеспечению контроля качества оказываемых туристско-рекреационных услуг (ПК-21);
- готовностью организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия в учреждениях образовательного, культурно-досугового, санаторно-курортного, рекреационно-оздоровительного и туристско-краеведческого профиля (ПК-24);
- способностью конструировать циклы оздоровительно-рекреационного обслуживания различных социально-демографических групп населения и туристов (ПК-27);
- готовностью планировать и организовывать деятельность населения по применению различных ценностей и средств туризма и краеведения, рекреации и реабилитации в целях укрепления здоровья и социальной адаптации личности (ПК-28);
- готовностью разрабатывать программы, режимы занятий по спортивно-оздоровительному туризму, двигательной рекреации и реабилитации населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности (ПК-29);

научно-исследовательская деятельность:

- способностью определять цели и задачи исследования (ПК-30);
- способностью использовать современные методы исследования проблем сферы рекреации и туризма (ПК-31);
- способностью на практике применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования (ПК-32);
- готовностью обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя компьютерную технику и компьютерные программы (ПК-34).

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО НАПРАВЛЕНИЮ 034600

№	**Обеспечивающие дисциплины**	**Сопутствующие дисциплины**	**Обеспечиваемые дисциплины**
1	Анатомия и морфология человека	Научно-методическая деятельность	Биоритмология
2	Физиология человека	Основы менеджмента рекреации и туризма	Физическая реабилитация
3	Мониторинг физического состояния	Туристские формальности	Теория и методика физической рекреации
4	Теория и методика физической культуры		Силовой атлетизм

5	Массаж		Борьба
6			Спортивно-оздоровительный туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

3. ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И ВЛАДЕНИЯМ

До начала изучения дисциплины студент должен:

- **знать:** основы биологии, экологии, анатомии и морфологии человека, мониторинга физического состояния;
- **уметь:** самостоятельно работать с научной и учебно-методической литературой;
- **иметь навыки**: накопления и систематизации теоретических и практических знаний;
- **иметь представление:** об основах рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, о сборе данных и статистической обработке измерений.

Код УЦ ООП	Учебные циклы и проектируемые результаты их освоения	Трудоёмкость	Коды формируемых компетенций
Б2.В.1	**Математический и естественнонаучный цикл** **Вариативная часть** В результате изучения дисциплины «Общая и специальная гигиена» обучающийся должен: • **знать**: предмет и задачи общей и специальной гигиены; основные проблемы становления гигиены; гигиенические основы питания, закаливания, физкультурной деятельности; гигиенические факторы внешней среды; гигиену спортивной одежды, спортивных сооружений; проблемы школьной гигиены и гигиены лиц среднего и пожилого возраста; эпидемиологические факторы. **уметь:** творчески применить теоретические знания, решая практические задачи, связанные с сохранением здоровья при влиянии внешних неблагоприятных факторов; дозировать и предупреждать влияние внешних неблагоприятных факторов; осуществлять комплекс мер по разработке и соблюдению правил и норм охраны труда и техники безопасности занимающихся в процессе рекреационно-оздоровительной и туристской деятельности; **владеть:** использованием методов и приёмов контроля здоровья, функционального состояния, обеспечения снижения рисков для здоровья от внешних неблагоприятных факторов; гигиенической оценкой спортивных и учебных помещений. основами гигиенического обеспечения подготовки в отдельных видах спорта.	**3 ЗЕТ (108 час)**	ОК-3-4 ОК-10 ПК-4-5, ПК-7-8 ПК-21 ПК-24 ПК-27-32 ПК-34

4. ПЕРЕЧЕНЬ И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ раздела, подраздела, пункта, подпункта	Коды формируемых компетенций	Содержание	Всего трудоёмкость	Аудиторные занятия (час.)			Самост. работа	Рекоменд. литра
				всего	лекции	Практич. занятия		
1.	ОК-3-4 ОК-10	Предмет и задачи гигиены. История развития гигиены	6	3	1	2	3	1
2	ПК-4-5,	Гигиена воздуха	6	3	1	2	3	1,6
3.	ПК-7-8	Гигиена воды и почвы	6	3	1	2	3	1,6
4.	ПК-21, ПК-24	Эпидемиологические факторы внешней среды	6	3	1	2	3	1,6
5.	ПК-21, ПК-24	Гигиенические основы питания	8	4	2	2	4	1,3
6.	ПК-21, ПК-24	Гигиенические основы закаливания	8	4	2	2	4	1,3
7.	ПК-27-32 ПК-34	Оптимальные гигиенические условия эксплуатации спортивных сооружений	6	3	1	2	3	4-6
8.	ПК-27-32 ПК-34	Личная гигиена спортсмена	8	4	2	2	4	4-6
9.	ПК-27-32 ПК-34	Гигиена спортивной одежды и обуви	12	6	2	4	6	4-6
10.	ПК-27-32 ПК-34	Гигиеническое обеспечение избранного вида спорта	12	6	2	4	6	4-6
11.	ПК-27-32 ПК-34	Школьная гигиена	6	3	1	2	3	1,2
12.	ПК-27-32 ПК-34	Гигиена физических упражнений для людей среднего и пожилого возраста	12	6	2	4	6	4,6
13.	ПК-27-32 ПК-34	Система гигиенических факторов в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма	12	6	2	4	6	4,6
		ИТОГО:	**108**	**54**	**20**	**34**	**54**	

5. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Предмет и задачи гигиены. История развития гигиены.

Представление о гигиене как научно-практической дисциплине. Выдающиеся деятели. Гигиенические нормы и требования. Гигиена физической культуры и спорта.

Тема 2. Гигиена воздуха. Физические свойства и химический состав. Влияние на здоровье человека. Механические примеси и микрофлора воздуха. Способы очистки.

Тема 3. Гигиены воды и почвы. Гигиеническое и биологическое значение воды. Водообеспечение. Гигиенические нормы и требования к питьевой воде. Физические свойства и химический состав воды. Способы очистки и обеззараживания.

Тема 4. Эпидемиологические факторы внешней среды. Особенности инфекционных болезней, условия их развития. Биологические фактор эпидемиологической цепи. Пищевые инфекции. Мероприятия по борьбе с инфекционными болезнями.

Тема 5. Гигиенические основы питания. Энергетическое и пластическое значение пищи. Гигиенические характеристики белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Режимы питания спортсменов и лиц с нарушениями обмена веществ. Требования к пище. Составление пищевого рациона.

Тема 6. Гигиенические основы закаливания. Физиологическое обоснование. Основные принципы закаливания. Методы определения закаленности. Закаливание в спортивно практике.

Тема 7. Оптимальные гигиенические условия эксплуатации спортивных сооружений. Классификация и типы спортивных сооружений. Основные гигиенические требования. Методические основы оценки состояния спортивных сооружений.

Тема 8. Личная гигиена спортсмена. Рациональный распорядок дня, его гигиеническая оценка. Уход за телом, вредные привычки и сексуальная жизнь.

Тема 9. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические требования и нормы. Принципы подбора одежды и обуви при занятиях рекреативной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Тема 10. Гигиеническое обеспечение избранного вида спорта. Реферат по теме: «Гигиеническое обеспечение рекреативной и спортивно-оздоровительной деятельности».

Тема 11. Школьная гигиена. Гигиенические требования к планировке и устройству школ, учебному процессу. Гигиенические основы физического воспитания школьников. Гигиена питания детей и подростков. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Тема 12. Гигиена физических упражнений для лиц среднего и пожилого возраста. Возрастные изменения в процессе старения. Роль физических упражнений в предупреждении старения. Формы и методы рекреации и оздоровления для людей среднего и пожилого возраста.

Тема 13. Система гигиенических факторов в сфере рекреации и спортивно-оздоровительном туризме. Структура гигиенических факторов. Основные положения и содержание. Гигиеническое обеспечение.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

На самостоятельную работу студентов выносится: изучение лекционного материала (18 часов), подготовка к проведению практических занятий (20 часов), написание реферата (12 часов), подготовка к зачёту (4 часа).

Самостоятельная работа предусматривает более углубленное изучение студентами программного материала с написанием реферата по теме: №10 Гигиеническое обеспечение избранного вида спорта.

Форма зачёта: зачёт по учебной дисциплине ставится при предъявлении конспекта лекций по теоретической части курса, при наличии выполненных практических заданий, написания реферата, а также при выполнении текущих контрольных мероприятий.

6.1. Примерные темы рефератов

№ п./п.	Задание	Сроки выполнения	Форма отчётности
1.	История развития гигиенической науки	Февраль	Реферативное сообщение
2.	Физическая культура как компонент здорового образа жизни	Февраль	Реферативное сообщение
3.	Предупреждение инфекционных заболеваний в практике занятий физической культурой и спортом	Февраль	Реферативное сообщение
4.	Экологическое состояние почв, водной и воздушной среды Уральского региона	Март	Реферативное сообщение
5.	Гигиенические требования к физкультурно-оздорови-тельным спортивным сооружениям	Март	Составление студентами схемы открытого спортивного сооружения для физкультурно-оздоровительных занятий
6.	Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ	Март	Реферативное сообщение
7.	Двигательная активность как гигиенический фактор	Апрель	Реферативное сообщение

8.	Современные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	Апрель	Реферативное сообщение

6.2. План практических занятий по дисциплине

Тема занятия	Учебные вопросы	Время, час
Гигиена воздуха	1. Физические свойства и химический состав. 2. Механические примеси и микрофлора воздуха. 3. Влияние на здоровье человека. Способы очистки.	2
Гигиена воды и почвы	1. Гигиеническое и биологическое значение воды. 2. Физические свойства и химический состав воды 3. Водообеспечение. Гигиенические нормы и требования к питьевой воде. Способы очистки и обеззараживания.	2
Эпидемиологические факторы внешней среды	1. Особенности инфекционных болезней, условия их развития. 2. Биологические факторы эпидемиологической цепи. Пищевые инфекции. 3. Мероприятия по борьбе с инфекционными болезнями.	2
Гигиенические основы питания	1. Энергетическое и пластическое значение пищи. 2. Гигиенические характеристики белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. 3. Режимы питания спортсменов и лиц с нарушениями обмена веществ. 4. Требования к пище. Составление пищевого рациона.	4
Гигиенические основы закаливания	1. Физиологическое обоснование. Основные принципы закаливания. 2. Методы определения закаленности. 3. Закаливание в спортивно практике.	2
Оптимальные гигиенические условия эксплуатации спортивных сооружений	1. Классификация и типы спортивных сооружений. 2. Основные гигиенические требования. 3. Методические основы оценки состояния спортивных сооружений.	4
Личная гигиена спортсмена	1. Рациональный распорядок дня, его гигиеническая оценка. 2. Уход за телом, вредные привычки и сексуальная жизнь.	4

Гигиена спортивной одежды и обуви	1. Гигиенические требования и нормы. 2. Принципы подбора одежды и обуви при занятиях рекреативной и спортивно-оздоровительной деятельностью.	2
Школьная гигиена	1. Гигиенические требования к планировке и устройству школ, учебному процессу. 2. Гигиенические основы физического воспитания школьников. 3. Гигиена питания детей и подростков. 4. Гигиенические требования к одежде и обуви.	4
Гигиена физических упражнений для людей среднего и пожилого возраста	1. Возрастные изменения в процессе старения. 2. Роль физических упражнений в предупреждении старения. 3. Формы и методы рекреации и оздоровления для людей среднего и пожилого возраста.	4
Система гигиенических факторов в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма	1. Структура гигиенических факторов. 2. Основные положения и содержание. 3. Гигиеническое обеспечение.	4
ИТОГО:		**34 часа**

7. КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущий контроль учебного процесса заключается в проверке отчётов по практическим работам. Возможен опрос на лекциях для контроля знаний теоретического материала в виде тестирования. Оценивается также защита реферата по дисциплине. Промежуточный контроль проводится в форме зачёта по балльно-рейтинговой системе, принятой в вузе. Зачёт возможен при наличии реферата по дисциплине. Зачёт проводится в двух вариантах: 1. ответы на вопросы в билетах, 2. решение тестового задания.

7. 1. Контрольные вопросы и задания к зачёту по учебной дисциплине

1. Гигиена, ее цель, задачи и методы. Роль выдающихся деятелей в развитии и становлении гигиены. Значение гигиены в системе физкультурного образования.
2. Гигиеническая оценка воздушной среды (физические свойства). Гигиеническая оценка воздушной среды (химический состав).
3. Роль атмосферного давления в обеспечении важных двигательных функций. Характеристика зон по высоте и степени выживаемости.
4. Гигиеническое значение воды. Гигиенические требования к питьевой воде.
5. Гигиена почвы. Эпидемиологическое значение. Мероприятия по ее очистке.
6. Энергетическое и пластическое значение пищи. Компоненты пищевых продуктов.
7. Углеводы, их характеристика, суточные нормы. Роль глюкозы в питании спортсменов.

8. Характеристика белка, суточные нормы, продукты, их содержащие. Химический состав.

9. Жиры, их биологическая роль.

10. Водорастворимые витамины, их значение. Жирорастворимые витамины, их значение.

11. Инфекции, условия развития инфекционных болезней. Профилактика.

12. Иммунитет (определение и виды). Детские прививки.

13. Личная гигиена туриста.

14. Гигиенические требования к спортивной обуви.

15. Гигиенические требования к спортивной одежде (вес, покрой, материал и его физические свойства).

16. Сущность и принципы закаливания. Закаливание в практике спортивно-оздоровительного туризма.

17. Гигиена физических упражнений для лиц среднего и пожилого возраста.

18. Основы терморегуляции организма человека.

19. Система гигиенических факторов в подготовке спортсмена-туриста.

20. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.

21. Акклиматизация спортсменов, особенности занятий в условиях жаркого, холодного и влажного климатов.

22. Гигиена питания детей и подростков.

23. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания детей и подростков.

24. Гигиенические аспекты школьной программы по физической культуре и туризму.

25. Гигиенические требования к проведению уроков физкультуры (части и их характеристики).

26. Типы и разновидности школьных спортивных залов. Соблюдение гигиенических норм и порядка.

27. Школьный режим и школьное расписание. Утомляемость детей и ее профилактика во время занятий в школе.

28. Школьный участок, здание, школьные помещения и характеристика класса.

29. Оборудование класса, школьная мебель и правила ее подбора.

30. Нарушения зрения у детей. Профилактика.

31. Ожирение и дистрофия у детей и взрослых. Причины и профилактика.

32. Осанка, ее виды и нарушения. Профилактика.

33. Рост и развитие детского организма. Понятие о здоровье. Деление на группы по состоянию здоровья.

34. Гигиеническая характеристика туризма.

35. Обоснование режима суток для ребенка.

36. Обоснование режима суток для спортсмена.

37. Очистка воды в походных условиях.

38. Профилактика спортивных травм и оказание первой медицинской помощи.

39. Санитарно-просветительская работа в спортивных коллективах.

40. Составление карты санитарного обследования спортивного сооружения.

41. Классификация видов спорта по энергетическим затратам организма.

42. Физиологические нормы суточной потребности детей и подростков в пищевых продуктах и энергии.

43. Коэффициент естественной освещенности. Нормы освещенности при занятиях гимнастикой, борьбой, спортивными играми.

44. Климат. Микроклимат и тепловой обмен. Акклиматизация. Климатические зоны в Российской Федерации.

45. Разделы гигиены и их краткая характеристика.

46. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье.

47. Вода. Водный обмен человека.

48. Средства восстановления работоспособности.

49. Основные принципы питания для детей, взрослых и лиц среднего и пожилого возраста.

50. Роль минеральных веществ в питании человека.

51. Гигиена сна.

52. Питание спортсмена. Индекс массы тела, его границы.

53. Единицы измерения освещенности, шума, температуры, влажности. Оптимальные показатели.

54. Расход энергии при различных видах спортивной деятельности для мужчин и женщин.

55. Гигиена спортивных сооружений и бань.

7.2. Примерные контрольно-тестовые задания по дисциплине

(текущее тестирование)

Вариант I

1. Какие показатели относятся к физическим свойствам воды:

А) прозрачность
Б) цвет
В) вкус
Г) запах
Д) органические вещества

2. Климат – это…:

А) климатические условия на ограниченной территории, местности
Б) среднее состояние метеорологических условий, характерное для данной местности
В) способность людей приспосабливаться к новым климатическим условиям
Г) временное состояние метеорологических условий, характерное для данной местности
Д) совокупность атмосферного давления, влажности воздуха и инсоляции

3. Чистый атмосферный воздух у поверхности земли состоит в основном из:

А) кислорода и аргона
Б) кислорода и углекислого газа
В) азота и кислорода
Г) гелия и кислорода

4. Механизм выживания в экстремальных ситуациях называется:

А) аэробиоз
Б) анаэробиоз
В) приспособление
Г) фрустрация

5. Патогенные микроорганизмы (бактерии, вирусы и продукты их жизнедеятельности – токсины) относятся к:

А) химическим негативным факторам природного происхождения
Б) биологическим негативным факторам антропогенного происхождения
В) биологическим негативным факторам естественного происхождения
Г) психофизиологическим негативным факторам естественного происхождения

6. Дымовая завеса в результате отсутствия движения воздуха называется:

А) дезинфекцией
Б) дезинсекцией
В) смогом
Г) горизонтальными осадками

7. Свойствами почвы являются:

А) воздухопроницаемость
Б) самоочищение
В) водоёмкость
Г) гигроскопичность
Д) водоподъёмная способность

8. **Какой фактор менее травмирующий при закаливании водой?**

А) высокая интенсивность воздействия
Б) длительное время воздействия
В) морфотип человека
Г) минеральный состав воды

Вариант II

1. Какие показатели относятся к химическим свойствам воды:

А) прозрачность
Б) азотистые соединения
В) вкус
Г) сухой остаток
Д) органические вещества

2. Погода – это…:

А) дождь, снег, ветер, температура при наличии или отсутствии солнечного излучения
Б) временное состояние метеорологических условий, характерное для данной местности
В) состояние внешней среды, соответствующее времени года и широте местности
Г) среднее состояние метеорологических условий, характерное для данной местности

3. Резервные возможности человека развиваются за счёт:

А) двигательной активности аэробного типа
Б) иммунной системы
В) двигательной активности анаэробного типа
Г) использования транквилизаторов

4. Перенапряжение механизмов гомеостаза и резкое снижение адаптационных резервов организма называется:

А) состоянием болезни
Б) преморбидным состоянием
В) донозологическим состоянием
Г) состоянием здоровья

5. … изучает влияние факторов окружающей среды на здоровье и санитарные условия жизни населения:

А) гигиена труда
Б) гигиена питания
В) коммунальная гигиена
Г) гигиена физического воспитания и спорта
Д) гигиена детей и подростков

6. Сочетание высокой влажности и атмосферных выбросов предприятий в крупных городах является источником:

А) фотохимического смога
Б) Лондонского смога
В) озоновых дыр
Г) онкологических заболеваний

7. Уничтожение грызунов относится к:

А) дератизации
Б) дезинфекции
В) дезинсекции
Г) дезактивации
Д) деривации

8. При закаливании следует избегать следующей стадии реакции организма:

А) первой
Б) второй
В) третьей
Г) четвёртой

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

1. Какие показатели относятся к физическим свойствам воды:

А) вкус
Б) запах
В) прозрачность
Г) цвет
Д) органические вещества

2. Механизм выживания в экстремальных ситуациях называется:

А) аэробиоз
Б) приспособление
В) анаэробиоз
Г) фрустрация

3. Патогенные микроорганизмы (бактерии, вирусы и продукты их жизнедеятельности – токсины) относятся к:

А) химическим негативным факторам природного происхождения
Б) биологическим негативным факторам антропогенного происхождения
В) биологическим негативным факторам естественного происхождения
Г) психофизиологическим негативным факторам естественного происхождения

4. Сочетание высокой влажности и атмосферных выбросов предприятий в крупных городах является источником:

А) фотохимического смога
Б) онкологических заболеваний
В) Лондонского смога
Г) озоновых дыр

5. Климат – это…:

А) способность людей приспосабливаться к новым климатическим условиям

Б) временное состояние метеорологических условий, характерное для данной местности

В) климатические условия на ограниченной территории, местности

Г) среднее состояние метеорологических условий, характерное для данной местности

Д) совокупность атмосферного давления, влажности воздуха и инсоляции

6. При закаливании следует избегать следующей стадии реакции организма:

А) первой

Б) второй

В) третьей

Г) четвёртой

7. Чистый атмосферный воздух у поверхности земли состоит в основном из:

А) кислорода и аргона

Б) кислорода и углекислого газа

В) азота и кислорода

Г) гелия и кислорода

8. Дымовая завеса в результате отсутствия движения воздуха называется:

А) дезинфекцией

Б) смогом

В) дезинсекцией

Г) горизонтальными осадками

9. Какие показатели относятся к химическим свойствам воды:

А) вкус

Б) сухой остаток

В) прозрачность

Г) азотистые соединения

Д) органические вещества

10. Какой фактор менее травмирующий при закаливании водой?

А) высокая интенсивность воздействия

Б) длительное время воздействия

В) морфотип человека

Г) минеральный состав воды

11. Резервные возможности человека развиваются за счёт:

А) двигательной активности аэробного типа

Б) иммунной системы

В) двигательной активности анаэробного типа

Г) использования транквилизаторов

12. Перенапряжение механизмов гомеостаза и резкое снижение адаптационных резервов организма называется:

А) донозологическим состоянием

Б) состоянием болезни

В) преморбидным состоянием

Г) состоянием здоровья

13. … изучает влияние факторов окружающей среды на здоровье и санитарные условия жизни населения:

А) гигиена труда

Б) гигиена физического воспитания и спорта

В) гигиена питания

Г) коммунальная гигиена

Д) гигиена детей и подростков

14. Свойствами почвы являются:

А) воздухопроницаемость

Б) самоочищение

В) водоёмкость

Г) гигроскопичность

Д) водоподъёмная способность

15. Уничтожение грызунов относится к:

А) дезактивации

Б) деривации

В) дератизации

Г) дезинфекции

Д) дезинсекции

14. Погода – это…:

А) временное состояние метеорологических условий, характерное для данной местности

Б) состояние внешней среды, соответствующее времени года и широте местности

В) дождь, снег, ветер, температура при наличии или отсутствии солнечного излучения

Г) среднее состояние метеорологических условий, характерное для данной местности

Распределение зачётных единиц:

Сдача зачёта – 2,5 з.е.

Защита реферата – 0,5 з.е.

Распределение баллов рейтинга:

Вид деятельности	Рейтинг, балл
посещаемость лекционных занятий	0 – 20
посещаемость практических занятий	0 – 20
оформление реферата	0 – 10
защита реферата	0 – 10
Участие в научно-практической конференции по тематике дисциплины	0 – 20
написание тестового задания	0 – 100
Сдача зачёта	0 – 100
Максимум	130

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная литература

Основная:

1. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов. – М. : Академия, 2010. – 320 с.
2. Миронова, Г.Л. Основы гигиены труда : учебное пособие ; Урал. гос. лесотехн. ун-т, Ин-т качества жизни. - Екатеринбург : УГЛТУ, 2010. – 116 с.
3. Назарова, Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебник для студентов учреждений высшего проф. образования, обучающихся по направлению подготовки "Пед. образование". – М. : Академия, 2011. – 256 с. :
4. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека : учебник для студентов мед. вузов, обучающихся по специальностям "Лечебное дело", "Педиатрия". – 6-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 528 с.
5. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физ. культура)". – М. : Академия, 2009. – 304 с.
6. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 336 с.

Дополнительная:

1. Алиев Ф.Г. Микроклимат спортивных сооружений. – М.: Стройиздат, 1986.
2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 240 с.
3. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений: Санитарные правила и нормы. СанПиН 2.4.2.576-96. – М.: Минздрав России, 1997.
4. Гигиена: Учебник / под ред. акад. РАМН Г.И. Румянцева. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2001.
5. Естественное и искусственное освещение: Строительные нормы и правила СНиП 23-05-95. – М.: Минстрой России, 1995.
6. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учеб.для ин-тов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1990.
7. Лакшин, А.М. Общая гигиена с основами экологии человека : учебник для студентов стоматолог. фак. мед. вузов. - М. : Медицина, 2004. - 464 с.
8. Новожилов Г.Н., Ломов О.П. Гигиеническая оценка микроклимата. – Л.: Медицина, 1987.
9. Общая гигиена: пропедевтика гигиены: учебник для иностр ст-тов / Гончарук Е.И., Кундиев Ю.И., Бардов В.Г. и др. – Киев: Виша шк., 1999.
10. Пивоваров Ю.П., Гоева О.Э., Величко А.А. Руководство по лабораторным занятиям по гигиене. – М.: 1983.

11. Полиевский С.А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. – М.: Медицина, 1981.

12.Сердюковская Г.Н., Сухарев А.Г. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1989.

13. Соковня-Семёнова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний: учеб. пособие для средн. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. Центр «Академия», 1999.

14. Строительные нормы и правила. СНиП П-76-78, часть П. Нормы проектирования. Глава 76 «Спортивные сооружения». – М.: Стройиздат, 1979.

15. Белецкая В.И. и др. Школьная гигиена. – М.: Просвещение, 1983.

16. Ковалев Я.А. Физическая культура людей зрелого возраста в условиях повседневного быта и отдыха. – М.: ФиС, 1982.

17. Кузнецов П.И. Гигиенические требования к обучению в образовательных учреждениях. – Омск: СибГУФК, 2000.

9. ТРЕБОВАНИЯ К РЕСУРСАМ

1. Учебники, учебные пособия, справочная литература.
2. Компьютер с периферией или ноутбук.
3. Доска аудиторная.
4. Секундомер.
5. Тонометр.
6. Термометр.
7. Калькулятор
8. Люксметр
9. Измерительная лента.
10. Весы напольные

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПРОТОКОЛ

согласования междисциплинарных входов и выходов

Обеспечиваемая дисциплина – *общая и специальная гигиена*
Направление – *Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*
Профиль – *менеджмент в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма*
Курс – 3; Семестр – 6; Трудоёмкость – 108 *ч.*
Факультет – *гуманитарный*
Кафедра – *физического воспитания и спорта*
Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*
Преподаватель дисциплины – *профессор Малозёмов О.Ю.*
Обеспечивающая дисциплина – *мониторинг физического состояния человека*
Курс – 3*;* Семестр – 5; Трудоёмкость – 108 *ч.*
Факультет – *гуманитарный*
Кафедра – *физического воспитания и спорта*
Заведующий кафедрой – *профессор Кошелев В.Ф.*
Преподаватель дисциплины – *профессор Малозёмов О.Ю.*

1.. В результате изучения обеспечивающей дисциплины обучающийся должен:

- **знать:** предмет и задачи мониторинга физического состояния; основные проблемы становления мониторинга физического состояния; феноменологию здоровья; основные принципы ЗОЖ и факторы его определяющие; основы общей патологии; объекты и показатели медико-биологического и педагогического контроля и самоконтроля;
- **уметь:** творчески применить теоретические знания при решении практических задач, связанных с проблематикой мониторинга всех компонент здоровья;
- **иметь навыки:** использования методов и приёмов контроля здоровья, функционального состояния, физического развития и физической подготовленности;
- **иметь представление:** об основах теории измерений и анализа физического состояния лиц различного возраста и пола.

2. Прочие согласуемые положения - *нет*

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечивающая дисциплина _____(подпись)

Заведующий кафедрой, на которой читается обеспечиваемая дисциплина _____(подпись)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Матрица контроля

текущей и итоговой результативности учебного процесса

по дисциплине: “Общая и специальная гигиена”

№ раз де ла	Наименование раздела	Вид и форма учебных занятий, вид, метод и средство контроля					
		аудиторные				самостоятель-ные	
		лекции		**практич. занятия**		**Реферат**	
		текущ	**итог**	**текущ**	**итог**	**текущ**	**Итог**
		Контроль посещ-ти	**зачёт**	Контроль посещ-ти	**Тестир**	**К**онтрольн. график	Защита
1	Предмет и задачи гигиены. История развития гигиены	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
2	Гигиена воздуха	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
3	Гигиена воды и почвы	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
4	Эпидемиологические факторы внешней среды	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
5	Гигиенические основы питания	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
6	Гигиенические основы закаливания	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
7	Оптимальные гигиенические условия эксплуатации спортивных сооружений	Бланк учёта		Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
8	Личная гигиена спортсмена	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
9	Гигиена спортивной одежды и обуви	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
10	Гигиеническое обеспечение избранного вида спорта	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
11	Школьная гигиена	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
12	Гигиена физических упражнений для людей среднего и пожилого возраста	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос
13	Система гигиенических факторов в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма	Бланк учёта	Билет, тест	Бланк учёта	Тест	Бланк учёта	опрос

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Количество экземпляров в научной библиотеке	Количество обучающихся	Коэффициент книгообеспеченности
	Основная литература				
1	Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов.	2010	18	0	100
	Дополнительная литература				
1	Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов.	2009	26	0	100