


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета института
медицины, экологии и физической культуры
от «19» июня 2019 г. Протокол №10/210
Председатель /В.И.Мидленко/
«19» июня 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Гигиена физической культуры и спорта
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Курс	3
Кафедра	Общественного здоровья и здравоохранения

Направление (специальность) 49.03.01 физическая культура (уровень бакалавриата)
код направления (специальности), полное наименование

Направленность (профиль/специализация) технология спортивной подготовки
полное наименование

Форма обучения очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2019 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № ____ от ____ 20 ____ г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № ____ от ____ 20 ____ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № ____ от ____ 20 ____ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Ниезмухамедова М.	Общественного здоровья и здравоохранения	Доцент к.м.н.

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой общественного здоровья и здравоохранения, реализующей дисциплину	Заведующий выпускающей кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта
 _____ Подпись / Горбунов В.И./ ФИО « 19 » июня 2019 г	 _____ Подпись / Вальцев В.В./ ФИО « 19 » июня 2019 г

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Дисциплина «Гигиена физической культуры и спорта» ставит перед собой цель вооружить студентов знаниями вопросов закономерностей взаимодействия организма человека с окружающей средой, знаниями по охране окружающей среды. «Гигиена физической культуры и спорта» разрабатывает мероприятия по профилактике заболеваний, обеспечению оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

«Гигиена физической культуры и спорта» как основная профилактическая дисциплина медицины является основой здорового образа жизни. Одним из важнейших факторов, который способствует укреплению здоровья человека, повышает его функциональные возможности и способность противостоять негативным факторам окружающей среды, является двигательная активность, рациональное питание и закаливание. Занятие физической культурой и спортом расширяет адаптивные возможности человека.

Цели освоения дисциплины: овладение студентами современными научными знаниями в области гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно – спортивной деятельности.

Задачи освоения дисциплины: вооружить студентов современными научными знаниями в области гигиены физической культуры и спорта, способствовать овладению практическими навыками, формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно – спортивной деятельности. При преподавании дисциплины будет уделено внимание вопросам общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, гигиеническому обеспечению спортсменов, гигиене спортивных сооружений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:


В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом ВО дисциплина «Гигиена физической культуры и спорта» относится к базовой части специальности «физическая культура» ВО и изучается на 3 курсе.

Освоение дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» базируется на знаниях, умениях и навыках, формируемых предшествующими дисциплинами: «Организационно-исследовательская деятельность», «Информатика», «Возрастная и спортивная морфология», «Педагогическая практика», «Основы юношеского спорта», «Основы спорта».


Изучение дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» позволяет студентам получить необходимые знания, умения и навыки при освоении последующих дисциплин: «Теория и методика спортивной подготовки», «Спортивная медицина и травматология», «Подготовка к процедуре защите и защита выпускной квалификационной работы», «Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена».

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
--	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

<p>ОПК -1 - способность определить анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.</p>	<p>Знать: современную концепцию здоровья, как результат взаимодействия человека с окружающей средой; значение двигательной активности, закаливания и здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья человека; вопросы гигиенического обеспечения спортсменов во время тренировочного процесса, во время тренировочных сборов, во время соревнований в различных видах спорта; вопросы физического воспитания детей, подростков, людей пожилого и старого возраста; вопросы гигиены питания спортсменов, требования к спортивной одежде и обуви; вопросы гигиены спортивных сооружений.</p> <p>Уметь: целенаправленно использовать факторы окружающей среды для повышения оздоровительного эффекта занятий физкультурой и спортом; использовать знания по теории спортивной тренировки и технологий тренировки в избранном виде спорта; использовать знания по соблюдению требований безопасности, санитарно – гигиенические правила и нормы для проведения профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи;</p> <p>Владеть: методами и практическими навыками эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно – спортивной деятельности и для формирования здорового образа жизни.</p>
<p>ОПК -7 способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>Знать: требования безопасности, санитарные и гигиенические правила и нормы</p> <p>Уметь: применять санитарные и гигиенические правила и нормы</p> <p>Владеть: методами и практическими навыками эффективного применения различных гигиенических правил и норм</p>
<p>ПК-8- способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта</p>	<p>Знать: способы совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсмена</p> <p>Уметь: совершенствовать специальные физические качества и повышать функциональные возможности организма спортсмена</p> <p>Владеть: методами совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсмена</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

4.

ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ

ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего): 4


4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах)

Вид учебной работы	Количество часов	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		6 семестр
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	54	54
Аудиторные занятия:	54	54
Лекции	18	18
практические и семинарские занятия	18	18
лабораторные работы, практикумы	18	18
Самостоятельная работа	54	54
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Реферат, опрос	Реферат, опрос
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	экзамен 36	экзамен 36
Всего часов по дисциплине	144	144


4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очная.

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных Занятий				Самостоятельная работа	Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в		
		Лекц	Лабораторные	Практические			

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

		ии	работы, практику мы	занятия	интерак тивной форме		
Раздел 1. Предмет, содержание и задачи гигиены физической культуры и спорта.							
1. Предмет, содержание и задачи гигиены физкультуры и спорта. Роль физкультуры в формировании здорового образа жизни. Основоположники гигиены физкультуры и спорта.	12	2				10	Реферат
Раздел 2. Влияние окружающей среды на здоровье человека.							
2. Гигиена атмосферного воздуха. Физические свойства воздуха. Значение химического состава воздуха.	12	2	5	5			Опрос
3. Гигиеническое значение естественного и искусственного освещения.	12	2	5	5			Опрос
4. Вода, как фактор здоровья. Физиологическое, гигиеническое, эпидемиологическое значение воды. Методы, улучшения качества воды.	12	2	5	5			Опрос
5. Гигиена питания. Требования к питанию. Гигиенические требования и основные принципы питания спортсменов в избранном виде спорта.	8	2	3	3			Опрос
Раздел 3. Общая и специальная гигиена физической культуры и спорта.							
6. Гигиеническая характеристика основных форм физического воспитания и спорта.	12	2				10	Реферат

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Система гигиенического обеспечения спортсменов.							
7. Системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.	12	2				10	Реферат
8. Гигиена физического воспитания детей и подростков, людей пожилого и старшего возраста.	12	2				10	Реферат
9. Гигиенические требования к размещению, планировке, микроклимату, вентиляции, освещению и оборудованию спортивных сооружений.	16	2				14	Реферат
Итого:	108	18	18	18		54	
Экзамен:	36						
Всего часов по дисциплине:	144	18	18	18		54	

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА


Раздел 1. Предмет и задачи общей и специальной гигиены физической культуры и спорта.

Тема 1. Предмет, содержание и задачи общей и специальной гигиены физической культуры и спорта. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Содержание темы. Предмет, содержание и задачи общей и специальной гигиены физической культуры и спорта. Внешняя среда как фактор, определяющий условия существования организма. Формирование здорового образа жизни, включающий двигательную активность – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту. Методы гигиенических исследований. Исторические сведения о развитии гигиены и гигиены физкультуры и спорта.

Раздел 2. Влияние окружающей среды на здоровье человека.

Тема 2. Гигиена атмосферного воздуха. Физические свойства воздуха. Значение

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

химического состава воздуха.

Содержание темы. Воздушная среда и ее гигиеническое значение. Гигиеническая характеристика физических свойств воздуха. Гигиеническое значение и влияние на организм температуры, влажности, движения воздуха, атмосферного давления, электрического состояния воздушной среды. Гигиеническая оценка комплексного влияния на организм физических факторов окружающей среды. Теплообмен организма с окружающей средой. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение. Источники загрязнения атмосферного воздуха.

Тема 3. Значение естественного и искусственного освещения.

Содержание темы. Солнечная радиация, значение отдельных частей солнечного спектра. Гигиеническая оценка инсоляционного режима. Значение естественного и искусственного освещения в спортивных сооружениях. Вентиляция, виды, системы, значение в спортивных сооружениях.

Тема 4. Вода, как фактор здоровья. Физиологическое, гигиеническое, эпидемиологическое значение воды. Методы, улучшения качества воды.

Содержание темы. Вода как фактор здоровья. Физиологическое и гигиеническое значение воды. Роль воды в возникновении инфекционных и неинфекционных заболеваний. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Методы улучшения качества воды.

Тема 5. Гигиена питания. Требования к питанию. Гигиенические требования и основные принципы питания спортсменов в избранном виде спорта.

Содержание темы. Питание как фактор здоровья. Физиологические нормы питания. Понятие об адекватности и сбалансированности питания. Пищевая и биологическая ценность основных продуктов питания. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Раздел 3. Общая и специальная гигиена физической культуры и спорта.

Тема 6. Гигиеническая характеристика основных форм физического воспитания и спорта.


Содержание темы. Основные формы физического воспитания – развитие определенных двигательных навыков и закаливание. Особенности развития двигательных навыков в различных видах спорта в зависимости от возраста. Нормирование двигательных нагрузок в зависимости от возраста и вида спорта. Основные принципы. Гигиеническое значение закаливания. Физиологический механизм закаливания. Основные принципы закаливания. Методы и средства закаливания.

Тема 7. Системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.

Содержание темы. Задачи, структура и условия функционирования гигиенического обеспечения и подготовки спортсменов. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, соревнований, сборов. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях.

Тема 8. Гигиена физического воспитания детей и подростков, людей пожилого и старшего возраста.

Содержание темы. Гигиенические основы физического развития детей и подростков. Гигиеническая характеристика и методы использования средств и форм физического

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

воспитания детей и подростков в зависимости от состояния здоровья. Медицинские группы для занятия по физкультуре. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц пожилого и старого возраста (гимнастика, ходьба, оздоровительный бег, спортивные игры.

Тема 9. Гигиенические требования к размещению, планировке, микроклимату, вентиляции, освещению и оборудованию спортивных сооружений.

Содержание темы. Гигиенические требования к планировке, размещению и оборудованию спортивных сооружений. Открытые и крытые спортивные сооружения. Требования к микроклимату, вентиляции, освещению в крытых спортивных сооружениях.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Данный вид работ не предусмотрен УП.

7.

Л

АБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Раздел 1. Влияние окружающей среды на здоровье человека.

Тема 1. Гигиена атмосферного воздуха физические свойства воздуха. Значение химического состава.

Цель занятия: научить студентов определять основные параметры микроклимата и давать им гигиеническую оценку

Форма проведения - лабораторное занятие.

Вопросы к теме:

1. Физические свойства воздуха и их гигиеническое значение. Температура, влажность, движение воздуха, атмосферное давление.
2. Комплексное влияние микроклиматических факторов на организм.
3. Химический состав воздуха, значение его отдельных компонентов.
4. Загрязнение воздуха, источники, влияние загрязнения воздуха на состояние здоровья.
5. Вентиляция. Виды. Системы. Кондиционирование воздуха.

Лабораторная работа №1.

Цель работы: научить определять атмосферное давление.

Содержание работы: Определение атмосферного давления. Атмосферное давление может быть измерено барометром анероидом или метеоскопом. Обычно атмосферное давление находится в пределах 760 ± 20 мм.рт.ст.

Задание: Определить атмосферное давление метеоскопом и дать заключение.


Лабораторная работа №2.

Цель работы: научить определять температуру воздуха в помещении.

Содержание работы: Температура воздуха в помещении измеряют ртутным, спиртовым термометром или метеоскопом. Средняя температура в помещении $20^{\circ} \pm 2^{\circ}$, перепады температуры по вертикали и горизонтали $+2^{\circ}+3^{\circ}$

Задание: определить температуру в комнате в 5 точках, найти среднюю величину и сравнить с нормой. Определить перепады температуры по вертикали и горизонтали, сравнить с нормой, дать заключение.

Лабораторная работа №3.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Цель работы: научиться определять величину относительной влажности.

Содержание работы: Величину влажности определяют психрометрами Ассмана, Августа или метеоскопом. Норма влажности 40-60 %

Задание: определить величину относительной влажности метеоскопом, определить среднюю величину, сравнить с нормой, дать заключение.

Лабораторная работа №4.

Цель работы: научиться определять скорость движения воздуха.

Содержание работы: Скорость движения воздуха определяют крыльчатый или чашечным анемометром или метеоскопом. Норма скорости движения воздуха в помещении 0,1 - 0,3 м/сек.

Задание: определить скорость движения воздуха в помещении метеоскопом, сравнить с нормой, дать заключение.

Лабораторная работа №5.

Цель работы: научиться изображать «Розу ветров» по полученным данным.

Содержание работы: «Роза ветров» является графическим изображением частоты повторяемости направления движения ветра по частям света. Для определения направления движения воздуха используется «флюгер». Регистрируется направление движения воздуха за определенный период (год, квартал, месяц). Полученные данные в соответствии с выбранным масштабом отражаются на графике. Полученный график позволяет определить наиболее частые направления движения ветра по частям света. Это необходимо учитывать как при планировке всего населенного пункта, так и для планировки отдельного объекта.

Задание: начертить «Розу ветров», дать заключение.

Лабораторная работа №6.

Цель работы: научиться методики отбора воздуха и определение содержания углекислого газа как показателя чистоты воздуха в помещении.

Содержание работы: проводить отбор воздуха шприцем Жане и определять концентрацию CO₂ в воздухе помещения. В шприц набирают 20 мл 0,05% раствора соды с фенолфталеином и засасывают 80 мл исследуемого воздуха, встряхивают в течение 1 минуты, пробу воздуха забирают повторно до тех пор, пока розовый раствор не обесцветится. Зная объем воздуха, израсходованный на обесцвечивание раствора, по таблице определяют содержание CO₂ в помещении.

Задание: сравнить обнаруженное количество CO₂ с ПДК и дать заключение о степени чистоты воздуха в помещении.

Тема 2. Гигиеническое значение естественного и искусственного освещения.

Цель занятия: научить студентов оценивать уровень естественного и искусственного освещения в помещениях.


Форма проведения - лабораторное занятие.

Вопросы к теме:

1. Солнечная радиация. Значение отдельных частей солнечного спектра.
2. Гигиенические требования к естественному освещению. Показатели. Нормы.
3. Гигиенические требования к искусственному освещению. Методы оценки искусственного освещения. Нормы.

Лабораторная работа № 1.

Содержание работы: определение показателей естественного освещения.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

- Определение светового коэффициента (С.К.). Студенты измеряют площадь пола и площадь застекленной части окна. Норма 1:5,1:6.
- Определение коэффициента естественного освещения (К.Е.О.). В этой работе используется прибор люксметр. Подробно разбирается устройство и принцип работы с люксметром. Определяется уровень освещения на каждом рабочем месте, затем – под открытым небом и определяется К.Е.О. Норма 1,5% - 2,0%.

Задание: Определить С.К., К.Е.О.

Полученный результат сравнить с нормой для учебных учреждений и дать заключение. Оценка искусственного освещения в учебной комнате. Искусственное освещение в учебной комнате оценивается по удельной мощности ватт. Для этого определяется количество светильников, учитывается их мощность. Полученную мощность необходимо разделить на площадь учебной комнаты. Полученный результат переводят в «люксы».

Задание: определить уровень искусственного освещения, сравнить с нормой для учебных аудиторий и дать заключение.

Тема 3. Вода, как фактор здоровья. Физиологическое, гигиеническое, эпидемиологическое значение воды. Методы, улучшения качества воды.

Форма проведения - лабораторное занятие.

Вопросы к теме:

- Физиологическое, гигиеническое и эпидемиологическое значение воды.
- Заболевания, связанные с употреблением воды, содержащей химические примеси.
- Требования к качеству воды. ГОСТы.
- Методы улучшения качества воды.

Лабораторная работа № 1.

Цель работы: научиться определять и оценивать органолептические свойства воды.

Содержание работы:


1. Определение запаха и вкуса воды.

Запах воды определяется при комнатной температуре (20°C) и при нагревании до 60 °С. Колбу емкостью 150-200 мл наполнить на 2/3 исследуемой водой. Накрыв ее часовым стеклом, интенсивно встряхнуть и затем, быстро открыв, определить запах воды по характеру (хлорный, землистый, гнилостный, болотный, нефтяной, аптечный, неопределенный) и по интенсивности. Количественно запах оценивается по пятибалльной шкале (табл.1). При централизованной системе водоснабжения допускается запах воды, предназначенной для питья, не более 2 баллов при температуре 20°C и 60 °С, не более 3 баллов – при нецентрализованной (местной) системе водоснабжения.

Вкус воды определяется только при уверенности, что она безопасна (отсутствуют ядовитые вещества и бактериальное загрязнение). Полость рта ополаскивают 10 мл исследуемой воды и, не проглатывая ее, определяют вкус (солонватый, горький, кислый, сладкий). Привкус может быть рыбный, металлический, неопределенный. Интенсивность привкуса также оценивается в баллах (таблица 1).

Таблица 1. Шкала интенсивности запаха и привкуса питьевой воды.

Интенсивность запаха или привкуса	Описание интенсивности запаха или привкуса	Баллы
Никакого	запах или привкус не ощущается	0
Очень слабая	запах или привкус ощущается только в лаборатории опытным аналитиком	1

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Слабая	запах или привкус ощущается, если обратить на него внимание	2
Заметная	запах или привкус легко обнаруживаются	3
Отчётливая	запах или привкус обращает на себя внимание и делает воду неприятной для питья	4
Очень сильная	запах или привкус настолько сильный, что делает воду непригодной для питья	5

2. Определение прозрачности воды.

Прозрачность воды зависит от количества механических взвешенных нерастворимых в воде частичек, химических соединений (например, гидрата окиси железа).

Прозрачность воды определяется по высоте столба воды, через которую можно прочесть текст, напечатанный стандартным шрифтом Снеллена. Высота столба воды, измеряемая в сантиметрах, указывает на степень ее прозрачности. Исследуемую воду налить доверху в специальный градуированный стеклянный цилиндр высотой 30 см с плоским дном и выпускным краном у дна, на который надевается резиновый наконечник с зажимом. Под цилиндр на высоте 4 см от его дна поместить шрифт Снеллена и попытаться различить буквы через столб воды в цилиндре. Если вода мутная и шрифт прочесть не удастся, то с помощью зажима на резиновом наконечнике цилиндра нужно постепенно сливать воду до тех пор, пока буквы шрифта не станут различимыми. Питьевая вода должна иметь прозрачность не ниже 30 см. При прозрачности 20-30 см высоты водного столба вода признается слабо мутной, 10-20 см – мутной, менее 10 см – очень мутной.

Степень прозрачности воды можно характеризовать также ее обратной величиной – **мутностью**. Количественно мутность определяется с помощью специального прибора – *мутномера*, в котором исследуемую воду можно сравнить с эталонным раствором, приготовленным из инфузорной земли или каолина на дистиллированной воде. Мутность воды выражается в миллиграммах взвешенного вещества на 1 л воды.

3. Определение цветности воды.

Цветность воды зависит от присутствия растворенных в воде химических веществ, имеющих цвет. Определение цветности можно проводить с помощью фотоколориметра, но наиболее простым способом является визуальная оценка с помощью *шкалы цветности*, при этом цветность воды измеряется в условных градусах цветности. Шкала цветности представляет набор цилиндров объемом 100 мл, заполненных эталонным раствором окрашивающего вещества различного разведения.


Для определения цветности 100 мл исследуемой воды налить в колориметрический цилиндр, сравнить ее окраску с окраской эталонов шкалы цветности при рассматривании воды в цилиндре сверху вниз через столб воды на белом фоне и определить цветность исследуемой воды в градусах цветности, выбрав эталон с водой, имеющий идентичную интенсивность окрашивания. Цветность питьевой воды допускается не более 20° при централизованном и 30° - при местном водоснабжении.

Далее делают **заключение** о пригодности воды для питья по органолептическим свойствам.

Лабораторная работа № 2.

Цель занятия: научить студентов оценивать степень эпидемиологической безопасности воды.

Содержание работы: определение остаточного хлора в водопроводной воде. В колбу наливают 200 мл водопроводной воды (предварительно сливают водопроводную воду в течение 10 мин.) и добавляют 1 мл. соляной кислоты, 1 мл. йодистого калия и 1 мл. крахмала, перемешивают и титруют 0,01 N раствором тиосульфата натрия до

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

исчезновения синей окраски. Производят перерасчет на 1 л. воды. Заключение о степени эпидемиологической безопасности устанавливая по полученным результатам, с учетом что норма остаточного хлора 0,3 – 0,5 мг/л.

Тема 4. Гигиена питания. Требования к питанию. Гигиенические требования и основные принципы питания спортсменов в избранном виде спорта.

Форма проведения - лабораторное занятие.

Вопросы к теме:

1. Питание как фактор здоровья.
2. Физиологические нормы питания.
3. Требования к питанию. Количественная и качественная полноценность питания.
4. Биологическая роль белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.
5. Пищевая и биологическая ценность основных продуктов питания.
6. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Лабораторная работа № 1.

Цель работы: научиться рассчитывать суточные энерготраты.


Содержание работы:

Расход энергии на различные виды деятельности вычисляется с помощью хронометражных таблиц.

Хронометражно-табличный метод является простым и быстрым методом ориентировочного определения величин энергетических затрат человека. При пользовании этим методом сначала проводится хронометраж суточного бюджета времени и составляется рабочая таблица. В эту таблицу вносятся данные хронометража с указанием времени окончания каждого вида деятельности, продолжительность каждого вида деятельности в минутах; затем, используя таблицы расхода энергии при различных видах деятельности (таблица №1), вносятся данные о расходе энергии в ккал на 1 кг веса в мин. Показатели энерготрат за 1 минуту умножаются на продолжительность каждого вида деятельности. Полученные данные о расходе энергии на различные виды деятельности суммируются и полученную цифру умножаем на массу тела. Пример в таблице №2.


Таблица №1. Расход энергии при различных видах деятельности.

№ п/п	Вид деятельности	Расход энергии (включая основной обмен), ккал/кг/мин
1.	Учебное время.	
	Практические занятия:	
	а) лабораторные	0,0360
	б) семинарские	0,0250
	в) семинарско-лабораторные	0,0300
	г) на объектах (освоение проведения текущего санитарного надзора)	0,0400
д) на клинических кафедрах терапевтического профиля (в палатах)		0,0260
	е) на клинических кафедрах хирургического профиля (ассистирование во время операции)	0,0266
2.	Лекции	0,0243
3.	Перерывы	0,0258
	Внеучебное время.	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

4.	Подготовка к занятиям	0,0250
5.	Сбор на занятия	0,0455
6.	<i>Дорога:</i> а) ходьба по асфальтовой дороге 4-5 км/ч б) ходьба по полевой дороге 4-5 км/ч в) езда на транспорте	0,0597 0,0625 0,0267


7.	<i>Домашняя работа:</i> а) работа в подсобном хозяйстве б) уход за помещением, мебелью в) покупка товаров, продуктов г) уход за детьми д) стирка белья вручную е) мытье посуды ж) шитье ручное з) мытье пола и) подметание пола к) глажение белья	0,0757 0,0402 0, 0450 0,0360 0,0530 0,0343 0,0264 0,0548 0,0402 0,0323
8.	Самообслуживание: уборка постели	0,0411
9.	Прием пищи (сидя)	0,0236
10.	Умывание по пояс	0,0504
11.	Душ	0,0570
12.	Чистка брюк	0,0317
13.	Чистка одежды и обуви на себе	0,0493
14.	Надевание и снятие одежды и обуви	0,0281
15.	Свободное время. <i>Отдых:</i> а) стоя б) сидя в) лежа (без сна) <i>Беседа:</i> сидя стоя	0,0264 0,0229 0,0183 0,0252 0,0267
16.	Культурные мероприятия. а) чтение молча б) чтение вслух в) танцы г) пение д) игра в шахматы	0,0230 0,0250 0,0596 0,0290 0,0242
17.	Общественная работа	0,0490
18.	Субботники (уборка территорий)	0,0690

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

19.	<i>Занятия физкультурой и спортом:</i> а) утренняя гимнастика б) бег со скоростью: 8 км/ч 120 м /мин 320 м/мин в) гимнастика: вольные упражнения занятия на снарядах г) гребля д) езда на велосипеде 13-21 км/ч е) катание на коньках ж) лыжный спорт: подготовка лыж передвижения по местности з) плавание и) стрелковые занятия с оружием	0,0648 0,1357 0,1780 0,3200 0,0845 0,1280 0,1100 0,1285 0,1071 0,2086 0,0546 0,1707 1,1190
20.	<i>Работа на производстве.</i> Легкая работа Средняя работа Тяжелая работа	0,0405 0,0690 0,1072
21.	Работа хирурга	0,0666
22.	Работа на компьютере	0,0247
23.	Сон	0,0155

Таблица №2. Рабочая таблица для определения суточного расхода энергии (для женщины 20 лет при массе 60 кг и росте 165 см)

Вид деятельности	Время окончания	Продолжительность в минутах	Энерготраты на кг веса в 1 мин	Энерготраты на кг веса в сутки
Сон	6.00	480	0,0155	7,44
Умывание по пояс	6.20	20	0,0504	1,008
Уборка постели	6.30	10	0,0329	0,329
Надевание одежды и обуви	6.45	15	0,0264	0,396
Прием пищи сидя	7.05	20	0,0236	0,472
Сбор на занятия	7.15	10	0,0455	0,455
Ходьба	7.23	8	0,0597	0,048
Езда на велосипеде	7.35	12	0,0267	0,320
Ходьба	7.45	10	0,0597	0,597
Семинарско-лабораторные занятия	13.45	360	0,0300	10,800
Перерыв	14.15	30	0,0258	0,774
Ходьба	14.25	10	0,0597	0,597
Езда на транспорте	14.37	12	0,0267	0,320
Ходьба	14.45	8	0,0597	0,478
Раздевание обуви и одежды	14.55	10	0,0264	0,264
Прием пищи сидя	15.25	30	0,0236	0,708
Уход за помещением (мебелью)	16.25	60	0,0402	2,412
Покупка продуктов	17.15	50	0,0450	2,250

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Подготовка к занятиям	18.45	90	0,0360	3,240
Прием пищи	19.15	30	0,0236	0,708
Мытье посуды	19.35	20	0,0313	0,626
Стирка белья вручную	20.35	60	0,0311	1,866
Отдых сидя	21.05	30	0,0229	0,687
Чтение молча	22.00	55	0,0230	1,265
Итого:	24 ч	1440 мин		38,06

В приведенном примере суточные энергетические затраты составляют 39,38 ккал на 1 кг веса. Полученную величину умножаем на вес: $38,06 \times 60 \text{ кг} = 2283,6 \text{ ккал}$.

Зная пол, возраст, массу и рост определяем величину основного обмена по таблицам №3 и №4. Основной обмен равен: $1229 + 222 = 1451 \text{ ккал}$.


Таблица №3. Основной обмен (ккал в сутки) в зависимости от массы и пола (число А).

Число А			Число А		
Масса тела, кг	Мужчины	Женщины	Масса тела, кг	Мужчины	Женщины
3	107	683	35	548	990
4	121	693	40	617	1038
5	135	702	45	685	1085
6	148	712	50	754	1133
7	162	721	55	823	1181
8	176	731	60	892	1229
9	190	741	65	960	1277
10	203	751	70	1029	1325
15	272	798	75	1098	1372
20	341	846	80	1167	1468
30	479	942	90	1304	1516

Таблица №4. Основной обмен (ккал в сутки) в зависимости от возраста и пола (число Б).

Мужчины

рост (см)	возраст (годы)											
	1	3	5	10	15	20	25	30	35	40	50	60
40	2-40											
50	60	10										
60	160	95	40									
70	260	195	130									
80	360	295	230	95								
100	560	495	430	180								
110	595	530	475	280								
120		695	630	600	380							
130			730	725	480							
140			830	835	580	516						
150				958	680	618		582	514	480	431	345
160				1040	780	684	632	598	564	530	463	39

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

												5
165				1095	815	714	657	623	589	555	488	420
170				1150	850	744	682	648	614	580	513	445
175					875	774	707	673	639	605	538	470
180					900	804	732	698	664	630	563	495

Женщины

рост (см)	возраст (годы)											
	1	3	5	10	15	20	25	30	35	40	50	60
40	344	234	194									
50	305	194	153									
60	264	154	113									
70	224	114	74									
80	184	74	34	52								
100	104	6	40	38	5							
110		46	80	88	45							
120		86	126	133	80							
130			166	177	125							
140			206	219	165	150						
150				259	204	180	161	133	113	90	44	2
160				298	242	209	179	156	132	109	62	15
165				315	260	222	188	165	142	118	71	25
170					278	234	198	174	151	127	81	34
175					296	247	207	183	160	137	90	43
180					313	259	216	193	169	146	99	52

Затем определяем величину СДДП (специфическое динамическое действие пищи) 10% от величины основного обмена = 145,1 ккал.


В итоге величина суточного расхода энергии для данной женщины составляет:

$$2283,6 + 145,1 = 2428,7 \text{ ккал}$$

Определив энерготраты, необходимо дать заключение, в котором полученную величину энерготрат сравнить с рекомендациями, предложенными институтом гигиены питания (табл. № 5, 6) и в соответствии с этим определить потребность в белках, жирах, углеводах.

Таблица №5. Суточная потребность в энергии, белках, жирах, углеводах взрослых трудоспособных мужчин.

Группа интенсивности труда	Возраст, лет	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
			всего	в т.ч. животные		
1	18-29	2450	72	40	81	358
	30-39	2300	68	37	77	335
	40-59	2100	65	36	70	303
2	18-29	2800	80	44	93	411

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

	30-39	2650	77	42	88	387
	40-59	2500	72	40	83	366
3	18-29	3300	94	52	110	484
	30-39	3150	89	49	105	462
	40-59	2950	84	46	98	432
4	18-29	3700	108	59	128	566
	30-39	3600	102	56	120	528
	40-59	3450	96	53	113	499
5	18-29	4200	117	64	154	586
	30-39	3950	111	61	144	550
	40-59	3750	104	57	137	524

Таблица №6. Суточная потребность в энергии, белках, жирах, углеводах взрослых трудоспособных женщин.

Группа интенсивности труда	Возраст, лет	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
			всего	в т.ч. животные		
1	18-29	2000	61	34	67	289
	30-39	1900	59	33	63	274
	40-59	1800	58	32	60	257
2	18-29	2200	66	36	73	318
	30-39	2150	65	36	72	311
	40-59	2100	63	35	70	305
3	18-29	2600	76	42	87	378
	30-39	2550	74	41	85	372
	40-59	2500	72	40	83	366
4	18-29	3050	87	48	102	462
	30-39	2950	84	46	98	432
	40-59	2850	82	45	95	417

Затем делается заключение о величине суточных энергозатрат и определяется группа интенсивности труда с учетом энергозатрат.

Лабораторная работа №2.


Цель работы: научиться составлять суточный рацион питания, давать рекомендации по рациональному питанию.

Содержание работы:

Составление и оценка суточного рациона питания начинается с составления меню-раскладки. При составлении меню-раскладки, прежде всего, должна быть установлена калорийность суточного пайка. Она устанавливается в соответствии с рассчитанными суточными энергозатратами.

Составление меню-раскладки: составляется перечень блюд на каждый прием пищи в течение суток, с указанием количества продуктов для изготовления каждого блюда. Для составления меню используется картотека перечня блюд.

Исходя из количества продуктов, входящих в состав блюд, определяют химический состав, калорийность, как отдельных блюд, так и отдельного приема пищи и всего суточного рациона. Химический состав и энергетическая ценность изучаемого

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

фактического рациона питания устанавливаются расчетным методом. При этой работе используется справочная таблица «Химический состав и питательная ценность пищевых продуктов».

Порядок работы при определении химического состава и калорийности суточного рациона:

1. Составить меню;
2. Подготовить рабочую таблицу на каждый прием пищи;
3. Записать меню-раскладку суточного рациона в рабочую таблицу с перечнем продуктов и их количеством;
4. Вычислить количество белков, белков животного происхождения, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в каждом отдельном продукте, входящим в состав блюда.

По таблицам химического состава пищевых продуктов определяют содержание основных пищевых веществ (белков и жиров животного и растительного происхождения, углеводов), калорийность каждого продукта, учитывая, что в таблицах дано содержание в 100 граммах съедобной части продукта. Результаты заносят в сводную таблицу по оценке суточного рациона. Суммировав данные по каждому приему пищи и в целом за сутки, получают в итоге содержание пищевых веществ в рационе.

Калорийность по каждому приему пищи и за сутки (для оценки режима питания) можно определить, зная количество белков, жиров, углеводов и их калорические коэффициенты: белки-4 ккал/грамм, жиры- 9 ккал/грамм, углеводы-4 ккал/грамм


5. Определить величины, характеризующие содержание белков, белков животного происхождения, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей по каждому приему пищи, а также за сутки, сложив данные в каждой графе;
6. Определить процентное распределение калорийности пищи по отдельным приемам;
7. Дать заключение, сопоставив полученные данные за сутки с нормами суточной потребности в пищевых веществах и показателями суточного расхода энергии.

Анализ рациона проводят с учетом возраста, пола, группы интенсивности труда по следующей схеме:


- 1) Энергетическая ценность рациона и ее соответствие энерготратам;
- 2) Качественный состав рациона:
 - а) общее количество белков, соответствие их нормам; количество белков животного происхождения;
 - б) общее количество жиров, их соответствие нормам;
 - в) количество углеводов, их соответствие нормам;
 - г) соотношение белков, жиров, углеводов;
- 3) Режим питания: а) кратность приемов пищи; б) распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи.
- 4) Коррекция питания, если выявлены нарушения.

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

№ п/п	Тема занятия	Примерные темы рефератов
1.	Предмет, содержание и задачи гигиены физкультуры и спорта. Роль физкультуры в формировании здорового	1. Исторические этапы гигиенической науки. Выдающиеся ученые общей и специальной гигиены. 2. Роль отечественных ученых в разработке

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

	образа жизни. Основоположники гигиены физкультуры и спорта.	важнейших положений физкультуры и спорта (П.Ф.Лесгофт, Б.В.Гриневский, В.А.Волженицин, А.А.Минх).
2.	Гигиеническая характеристика основных форм физического воспитания и спорта. Система гигиенического обеспечения спортсменов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные формы физического воспитания – развитие определенных двигательных навыков и закаливание. 2. Особенности развития двигательных навыков в различных видах спорта в зависимости от возраста. 3. Нормирование двигательных нагрузок в зависимости от возраста и вида спорта. Основные принципы. 4. Гигиеническое значение закаливания. Физиологический механизм закаливания. Основные принципы закаливания. Методы и средства закаливания.
3.	Системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Задачи, структура и условия функционирования гигиенического обеспечения и подготовки спортсменов. 2. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, соревнований, сборов. 3. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта. 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях.
4.	Гигиена физического воспитания детей и подростков, людей пожилого и старого возраста.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиенические основы физического развития детей и подростков. 2. Гигиеническая характеристика и методы использования средств и форм физического воспитания детей и подростков в зависимости от состояния здоровья. Медицинские группы для занятия по физкультуре. 3. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц пожилого и старого возраста (гимнастика, ходьба, оздоровительный бег, спортивные игры).
5.	Гигиенические требования к размещению, планировке, микроклимату, вентиляции,	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиенические требования к планировке, размещению и оборудованию спортивных

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

освещению и оборудованию спортивных сооружений.	<p>сооружений.</p> <p>2. Открытые и крытые спортивные сооружения.</p> <p>3. Требования к микроклимату, вентиляции, освещению в крытых спортивных сооружениях.</p>
---	---

9.

П

ВРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ.

1. Предмет и задачи общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта.
2. Методы гигиенических исследований.
3. Исторические этапы гигиенической науки. Выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены.
4. Понятие о внешней среде, как факторе определяющем здоровье человека.
5. Характеристика составных частей физического воспитания (развитие двигательных навыков и закаливание).
6. Особенности формирования двигательных навыков в различных видах спорта в зависимости от возраста.
7. Нормы двигательной активности в зависимости от здоровья, возраста, пола.
8. Основные принципы формирования двигательных навыков.
9. Закаливание. Физиологические механизмы. Основные принципы закаливания.
10. Методы и средства закаливания.
11. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
12. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.
13. Гигиенические обеспечения тренировочного процесса.
14. Основные гигиенические требования к проведению соревнований (питание, обеспечение водой).
15. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта.
16. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.
17. Гигиеническое обеспечение подготовки инвалидов в избранном виде спорта.
18. Основные пути формирования здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в утверждении ЗОЖ. Вредные привычки разрушители здоровья (курение, наркомания, токсикомания, алкоголизм).
19. Гигиенические основы режима дня. Его элементы. Особенности режима для занимающихся различными видами спорта.
20. Личная гигиена. Значение личной гигиены для укрепления здоровья и повышение спортивной работоспособности.
21. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
22. Требования к качеству воды.
23. Солнечная радиация. Значение отдельных частей солнечного спектра.


10.

С

АМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Форма обучения: очная


Название и разделов	Вид самостоятельной работы	Объем	Форма
---------------------	----------------------------	-------	-------

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

и тем		в часах	контроля
Предмет, содержание и задачи гигиены физкультуры и спорта. Роль физкультуры в формировании здорового образа жизни. Основоположники гигиены физкультуры и спорта.	реферат	10	проверка реферата, экзамен
Гигиеническая характеристика основных форм физического воспитания и спорта. Система гигиенического обеспечения спортсменов.	реферат	10	проверка реферата, экзамен
Системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.	реферат	10	проверка реферата, экзамен
Гигиена физического воспитания детей и подростков, людей пожилого и старого возраста.	реферат	10	проверка реферата
Гигиенические требования к размещению, планировке, микроклимату, вентиляции, освещению и оборудованию спортивных сооружений.	реферат	14	проверка реферата

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы
основная литература:

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


1. Дубровский, В. И. Экогигиена физической культуры и спорта : рук. для спортивных врачей и тренеров / В. И. Дубровский, Ю. А. Рахманин, А. Н. Разумов. - Москва : ВЛАДОС, 2008. - 551 с. - ISBN 978-5-691-01701-8. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691017018.html>
2. Мельниченко П.И., Гигиена с основами экологии человека [Электронный ресурс]: учебник / Под ред. Мельниченко П.И. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 752 с. - ISBN 978-5-9704-2642-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426425.html>
3. Гигиена [Электронный ресурс] / Мельниченко П. И., Архангельский В. И., Козлова Т. А., Прохоров Н. И., Семеновых Г. К., Семеновых Л. Н - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970430835.html>

дополнительная литература:

1. Гигиена питания [Электронный ресурс]: Руководство для врачей / А.А. Королев. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437063.html>
2. Ниезмухамедова М. Б. Гигиена воды и водоснабжения: учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общ. гигиене / М. Б. Ниезмухамедова, Н. Н. Мурыванова. - Ульяновск: УлГУ, 2011. - 51 с.- <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/99>
3. Ниезмухамедова Муазам Бободжановна. Гигиена воздушной среды: учеб.-метод. пособие к практ. занятиям по общей гигиене / Ниезмухамедова Муазам Бободжановна, Н. Н. Мурыванова; Ульяновск. гос. ун-т, ИМЭиФК, каф. обществ. здоровья и здравоохранения. - Ульяновск: УлГУ, 2010. - 44 с. - <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/102>
4. Мурыванова Н. Н. Основные пути формирования здорового образа жизни. Вредные привычки - разрушители здоровья: учеб.-метод. пособие по общей гигиене / Н. Н. Мурыванова, М. Б. Ниезмухамедова, И. Э. Халиуллов; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск: УлГУ, 2012. - 60 с.
5. Ляпин, В. А. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурноспортивной деятельности: учеб. пособие / Ляпин В. А., Флянку И. П., Семенова Н. В. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. - 228 с. - ISBN --. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_030.html

учебно-методическая литература:

1. Сборник заданий по общей гигиене [Электронный ресурс] / Калишев М.Г., Жарылкасын Ж.Ж., Петров В.И., Коваленко Л.М., Рогова С.И., Жакетаева Н.Т., Изденова Н.Р., Чурекова В.И., Мацук Е.В., Игельманова Б.М., Жарылкасынова А.М. - М.: Литтерра, 2016. Режим доступа: <http://client.studentlibrary.ru/book/ISBN9785423502348.html>
2. Алабина Е. В. Методические указания для организации самостоятельной работы студентов по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта» для специальности 49.03.01 «Физическая культура» / Е. В. Алабина; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 227 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/8531>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

3. Алабина Е. В. Методические указания для организации лабораторных работ студентов по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта» для направления 49.03.01 «Физическая культура» / Е. В. Алабина; УлГУ, ИМЭиФК. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 377 КБ). - Текст : электронный.
<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/8771>

Согласовано:

Гл. библиотекарь ООП / Стадольникова Д.Р. / 31.05.19
 Должность сотрудника научной библиотеки ФИО подпись дата

б) Программное обеспечение СПС Консультант Плюс, НЭБ РФ, ЭБС IPRBooks, АИБС, "МегаПро", ОС MicrosoftWindows, MicrosoftOffice 2016

в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. IPRbooks [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / группа компаний Ай Пи Эр Медиа . - Электрон. дан. - Саратов , [2019]. - Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru>.

1.2. ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО

Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон. дан. – Москва , [2019]. - Режим доступа:

<https://www.biblio-online.ru>.

1.3. Консультант студента [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Политехресурс. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа:

<http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.

1.4. Лань [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО ЭБС Лань. - Электрон. дан. – С.-Петербург, [2019]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.

1.5. Znanium.com [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Знаниум. - Электрон. дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <http://znanium.com>

2. Федеральные информационно-образовательные порталы:

2.1. Информационная система Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru>

2.2. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>


3. Образовательные ресурсы УлГУ:

3.1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа : <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>

3.2. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа : <http://edu.ulsu.ru>

Согласовано:

Зам.нач. УИТиТ / Кеосчикова А.В. / 31.05.19
 Должность сотрудника УИТиТ ФИО подпись дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения занятий используется следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения практических занятий и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с набором демонстрационного оборудования для обеспечения представления иллюстрационного материала по дисциплине в соответствии с рабочей программой. (ул.Автозаводская д.22).

Помещение укомплектовано комплектом ученической мебели на 24 посадочных места.

Технические средства:

1. Доска аудиторная.
2. Рабочее место преподавателя.

Лабораторное оборудование:

1. Таблицы.
2. Приборы: аквадистиллятор, весы, вытяжной шкаф, метеоскоп, нитрат – тестер.

13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение по ОПОП ВО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и отдельно. В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации».

Разработчик



подпись

доцент к.м.н. Ниезмухамедова М.

ФИО