

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.19 Гигиенические основы физкультурно-спортивной
деятельности

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль)

49.03.01.31 Физическая культура и спорт

Форма обучения

заочная

Год набора

2022

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

_____ канд.биол. наук, доцент, Демидко Наталия Николаевна

_____ должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

овладение теоретическими знаниями и практическими навыками в области гигиены, позволяющими проводить оценку соответствия гигиеническим требованиям личной гигиены спортсмена, спортивной одежды и обуви, спортивных сооружений, средств для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности, а также решать вопросы гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности с учетом возраста и пола спортсменов

1.2 Задачи изучения дисциплины

1) сформировать у студента умения и навыки использования гигиенических требований для коррекции состояния организма занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных особенностей;

2) научить студента составлять программы физической подготовки спортсменов в период тренировок, сборов, соревнований с учетом гигиенических требований, позволяющих создать оптимальные или как минимум индифферентные условия для организма;

3) развить у студента умение проводить оценку личной гигиены спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой,

4) сформировать у студента способность применять гигиенические средства для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности, а также проводить профилактику травматизма.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1: Планирует занятия по физическому воспитанию, тренировочному занятию с учетом физиологических, анатомо-морфологических и психологических особенностей человека.	основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, требования личной гигиены и закаливания; гигиеническое обоснование занятий различными видами спорта уметь учитывать морфофункциональные, возрастные и гендерные особенности при занятиях физической культурой и спортом владеть методиками гигиенической оценки занятий физической культурой
ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	

ОПК-6.3: Способен	знать гигиеническое обоснование занятий
формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	различными видами спорта, основы рационального питания и особенности питания, лиц, занимающихся спортом и принципы ЗОЖ применять принципы ЗОЖ методиками популяризации ЗОЖ

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/course/view.php?id=10489>.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Контактная работа, ак. час.							
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. Гигиена физической культуры и спорта. Гигиена окружающей среды									
	1. Гигиена как наука. История гигиены. Гигиена окружающей среды. Воздух как среда обитания.	1	1						
	2. Эколого-гигиенические проблемы гидросферы, почвы и занятия спортом.	1							
	3. Гигиеническая оценка воздушной среды.			2	1				
	4. Гигиеническая оценка воды.			2					
	5. Работа с ЭОК							5	5
2. Гигиена спортивных сооружений									
	1. Гигиенические требования к расположению, ориентации, планировке, освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений	1	2						
	2. Гигиеническая оценка условий спортивного зала			2					
	3. Работа с ЭОК							5	5
3. Гигиена физического воспитания детей и подростков									

1. Гигиена физического воспитания детей	1							
2. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе			2					
3. Подготовка аннотации							2	
4. Работа с ЭОК							3	3
4. Закаливание и личная гигиена								
1. Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви			2	1				
2. Работа с ЭОК							15	
5. Гигиенические основы спортивной подготовки								
1. Гигиенические основы спортивной подготовки	2	2						
2. Гигиеническое обеспечение занятий избранным видом спорта			2	2				
3. Работа с ЭОК							20	2
4. Реферат							12	
6. Гигиена питания								
1. Гигиенические требования к питанию	1							
2. Питание людей, занимающихся физической культурой и спортом	1							
3. Меню спортсмена			2	2				
4. Работа с ЭОК							19	6
7. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности								
1. Профилактика травм в тренировочном процессе и во время соревнований			2					
2. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	2							
3. Работа с ЭОК							19	6
Всего	10	5	16	6			100	27

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для вузов по направлению "Физическая культура"(Москва: Издательский центр "Академия").
2. Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура"(Москва: Академия).
3. Полиевский С. А., Григорьева О. В., Иванов А. А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма(Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М").
4. Солодовников Ю. Л. Гигиена и экология человека (цикл лекций и практических занятий)(Москва: Лань).
5. Лапшина М. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена(Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева).
6. Лапшина М. В. Основы школьной гигиены(Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева).
7. Обреимова Н. И., Петрухин А. С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений(Москва).
8. Пивоваров Ю. П., Королик В. В., Зиневич Л. С., Пивоваров Ю. П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для студентов медицинских вузов по специальностям 040100 "Лечебное дело", 040200 "Педиатрия"(Москва).
9. Кирпичев В. И. Физиология и гигиена подростка: учебное пособие для студентов вузов по педагогическим специальностям(Москва).
10. Лаптев А. П., Полиевский С. А., Григорьева О. В. Лекции по общей и спортивной гигиене: учебное пособие для студентов вузов по направлению 032100- Физическая культура, специальности 032101- Физическая культура и спорт(Москва: Физическая культура).
11. Сидоренко Г. И. Гигиена окружающей среды: монография(Москва: Медицина).
12. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов по специальности 033100- Физическая культура(Москва: Академия).
13. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для вузов(М.: ВЛАДОС).
14. Скляnnиков В. П., Афанасьева Р. Ф., Машкова Е. Н. Гигиеническая оценка материалов для одежды: теорет. основы разработки(М.: Легпромбытиздат).
15. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник для нач. проф. образования(М.: Академия).
16. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов: санитар.-эпидемиол. правила и нормативы(М.: Федер. центр

- гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора).
17. Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий: 2.2.1/2.1.1. Проектирование, строительство, реконструкция и эксплуатация предприятий. Планировка и застройка населенных мест(М.: Федер. центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора).
 18. Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых: 2.4.7. Гигиена детей и подростков. 1.1. Гигиена, токсикология, санитария (М.: Федер. центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора).
 19. Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества: санитар.-эпидемиол. правила и нормативы(М.: Федер. центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора).
 20. Лысова Н. Ф., Айзман Р. И., Завьялова Я. Л., Ширшова В. М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. пособие для студентов вузов (Москва: АРТА).
 21. Назарова Е. Н., Жилон Ю. Д. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студентов вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование"(Москва: Издательский центр "Академия").
 22. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник для студентов медицинских вузов(Москва: Гэотар-Медиа).
 23. Быков И. В., Гансбургский А. Н., Горичева В. Д., Дворкин В. А., Коромыслов А. В., Маргазин В. А., Насолодин В. В., Семенова О. Н. Гигиена физической культуры и спорта: учебник(Москва: СпецЛит).
 24. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков: руководство к практическим занятиям: учебное пособие для вузов по специальности 060104.65 "Медико-профилактическое дело" по дисциплине "Гигиена детей и подростков"(Москва: ГЭОТАР-Медиа).
 25. Изделия трикотажные детские верхние. Нормы физико-гигиенических показателей: нормативно-технический материал(М.: Стандартиформ).
 26. Завьялова Е. С. Возрастная физиология и гигиена: учебно-методическое пособие [для студентов бакалавриата по напр. 44.03.02.03 «Учитель начальных классов»](Красноярск: СФУ).
 27. Мустафина И. Г. Гигиена и экология. Практикум(Москва: Лань).
 28. Орехова И.Л., Щелчкова Н.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебно-методическая литература(Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М").
 29. Учебное пособие "Общая гигиена"(Иркутск: Иркутский ГАУ).
 30. Федотова Г. Г., Пожарова Г. В., Гераськина М. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности(Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева).
 31. Пивоваров Ю. П., Королик В. В. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене и основам экологии человека: учебное пособие для студентов

вузов по специальностям 060101 "Лечебное дело", 060103 "Педиатрия", 060105 "Стоматология"(Москва).

32. Чернякова С. Н., Сидоров Л. К., Самылина Н. В., Федорова В. В. Гигиена: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины(Красноярск: СФУ).
33. Демидко Н.Н. Гигиенические основы рекреационной деятельности: [учеб.-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм](Красноярск: СФУ).
34. Демидко Н.Н. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: [учеб.-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.03.01 Физическая культура](Красноярск: СФУ).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ
- 5.
- 6.

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
2. Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://e-library.ru>
3. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для обучения в электронном образовательном курсе требуется доступ к глобальной сети Интернет. Наличие персонального компьютера. Рекомендуются браузеры для работы в системе: Google Chrome, Mozilla Firefox, Internet Explorer 9 и выше.

Оборудование для демонстрации презентаций на лекциях-визуализациях в формате .ppt, .pptx: мультимедиапроектор, ноутбук, экран или интерактивная доска.

Оборудование для проведения практических занятий: гигрометр, термоанемометр, барометр, люксметр, стеклянная 100 мл колба, градуированный стеклянный цилиндр (500 мм), тест полоски для определения pH, набор инструментов для проведения антропометрии (весы медицинские, ростомер, сантиметровые ленты) и физиометрии (динамометр, спирометр).