

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

Б1.О.25 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 Физическая культура

Форма обучения

очная

Год набора

2020

Красноярск 2023

## **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
<b>ОПК-6: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни</b>	
ОПК-6.1: Использует психологические особенности занимающихся с учетом возраста и основы возрастной педагогики	знать возрастные особенности детей и подростков уметь учитывать возрастные особенности при занятии ФКиС

ОПК-6.2: Способен развивать у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного	знать принципы ЗОЖ уметь формировать культуру ЗОЖ владеть методиками ЗОЖ
мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	
ОПК-6.3: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	принципы ЗОЖ уметь формировать осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности
<b>ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</b>	
ОПК-7.1: Обеспечивает безопасность при проведении занятий и тренировок спортсменов, проходящих спортивную подготовку	знать правила безопасности при занятии ФКиС уметь обеспечивать технику безопасности с учетом гигиенических норм владеть методиками безопасного ведения физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-7.2: Выявляет своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	знать влияние внешних и внутренних факторов на состояние занимающихся уметь проводить профилактику травматизма владеть методиками безопасного занятия физкультурно-спортивной деятельностью
ОПК-7.3: Оказывает первую помощь, правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты	правила оказания первой помощи при травмах
<b>ПК-1: Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</b>	

ПК-1.1: Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы	знать гигиенические требования к проведению уроков физической культуры в школе уметь строить учебный процесс по физической культуре, обеспечивая его безопасность для занимающихся
ПК-1.2: Планирование и проведение учебных занятий	знать санитарно-гигиенические требования к уроку физической культуры и спортивным тренировкам уметь планировать и проводить учебные занятия с учетом гигиенических норм владеть методиками здоровьесберегающего обучения на уроках физической культуры
ПК-1.3: Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению	знать гигиеническое обеспечение учебных занятий уметь анализировать учебные занятия с точки зрения их соответствия гигиеническим нормам и требованиям

#### **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=7715>.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	е
		1
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,94 (70)</b>	
занятия лекционного типа	0,78 (28)	
практические занятия	1,17 (42)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>2,06 (74)</b>	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	

### 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
<b>1. Гигиена физической культуры и спорта. Гигиена окружающей среды</b>											
		1. Гигиена как наука. История гигиены.		1							
		2. Гигиена окружающей среды. Воздух как среда обитания.		1							
		3. Эколого-гигиенические проблемы гидросферы, почвы и занятия спортом.		2							
		4. Гигиена как наука. История гигиены.				2					
		5. Гигиеническая оценка воздушной среды.				2					
		6. Гигиеническая оценка воды.				2					
		7. Работа с ЭОК							8		
<b>2. Гигиена спортивных сооружений</b>											
		1. Гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений		2							
		2. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений		2							

3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям			2					
4. Гигиеническая оценка условий спортивного зала			2					
5. Гигиенические требования к спортивным сооружениям школ			2					
6. Работа с ЭОК							8	
<b>3. Гигиена физического воспитания детей и подростков</b>								
1. Гигиена физического воспитания детей	2							
2. Гигиена физического воспитания в школе	2							
3. Аннотации статей			2					
4. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе			2					
5. Двигательная активность школьников			2					
6. Подготовка аннотации							4	
7. Работа с ЭОК							8	
<b>4. Закаливание и личная гигиена</b>								
1. Закаливание и личная гигиена	2							
2. Гигиена одежды, обуви и личная гигиена спортсмена	2							
3. Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви			2					
4. Гигиенические принципы закаливания			2					
5. Работа с ЭОК							10	
<b>5. Гигиенические основы спортивной тренировки</b>								
1. Гигиенические основы спортивной тренировки	2							
2. Гигиенические основы спортивной тренировки детей и женщин	2							
3. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой и легкой атлетикой			2					



4. Гигиеническое обеспечение занятий зимними видами спорта			4					
5. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой, спортивными играми и плаванием			4					
6. Работа с ЭОК							8	
7. Реферат							8	
<b>6. Гигиена питания</b>								
1. Гигиенические требования к питанию	2							
2. Питание людей, занимающихся физической культурой и спортом	2							
3. Гигиенические требования к питанию в разных видах спорта			2					
4. Меню спортсмена			4					
5. Работа с ЭОК							10	
<b>7. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности</b>								
1. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	2							
2. Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом	2							
3. Применение различных процедур для восстановления организма			2					
4. Профилактика травм в тренировочном процессе и во время соревнований			2					
5. Работа с ЭОК							10	
Всего	28		42				74	

## 4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 4.1 Печатные и электронные издания:

1. 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").
2. Солодовников Ю. Л. Гигиена и экология человека (цикл лекций и практических занятий)(Москва: Лань).
3. Джум Т. А., Тамова М. Ю. Санитария и гигиена питания: Учебник (Москва: Издательство "Магистр").
4. Федотова Г. Г., Пожарова Г. В., Гераськина М. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности(Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева).
5. Обреимова Н. И., Петрухин А. С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений(Москва).
6. 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).
7. Кирпичев В. И. Физиология и гигиена подростка: учебное пособие для студентов вузов по педагогическим специальностям(Москва).
8. 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).
9. Сидоренко Г. И. Гигиена окружающей среды: монография(Москва: Медицина).
10. 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).
11. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для вузов(М.: ВЛАДОС).
12. Склянников В. П., Афанасьева Р. Ф., Машкова Е. Н. Гигиеническая оценка материалов для одежды: теорет. основы разработки(М.: Легпромбытиздат).
13. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник для нач. проф. образования(М.: Академия).
14. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов: санитар.-эпидемиол. правила и нормативы(М.: Федер. центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора).
15. 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).
16. 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).
  17. Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества: санитар.-эпидемиол. правила и нормативы(М.: Федер. центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора).
  18. Лысова Н. Ф., Айзман Р. И., Завьялова Я. Л., Ширшова В. М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. пособие для студентов вузов (Москва: АРТА).
  19. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студентов вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование"(Москва: Издательский центр "Академия").
  20. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник для студентов медицинских вузов(Москва: Гэотар-Медиа).
  21. 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).
  22. 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).
  23. Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для вузов по направлению "Физическая культура"(Москва: Издательский центр "Академия").
  24. Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура"(Москва: Академия).
  25. Изделия трикотажные детские верхние. Нормы физико-гигиенических показателей: нормативно-технический материал(М.: Стандартиформ).
  26. Мустафина И. Г. Гигиена и экология. Практикум(Москва: Лань).
  27. Орехова И.Л., Щелчкова Н.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебно-методическая литература(Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М").
  28. Лапшина М. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена(Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева).
  29. Лапшина М. В. Основы школьной гигиены(Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева).
  30. 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).
  31. Чернякова С. Н., Сидоров Л. К., Самылина Н. В., Федорова В. В.

- Гигиена: электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины(Красноярск: СФУ).
32. Демидко Н. Н., Вериго Л. И., Данилова Е. Н. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учеб.-метод. комплекс [для студентов напр.034300.62 «Физическая культура»](Красноярск: СФУ).
  33. Завьялова Е. С. Возрастная физиология и гигиена: учебно-методическое пособие [для студентов бакалавриата по напр. 44.03.02.03 «Учитель начальных классов»](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 и наличие персонального компьютера, планшета, смартфона. Для работы на занятиях в ЭИОС необходимо наличие ПК/планшета/смартфона, способного осуществлять использование SberJazz, наличие камеры и аудиогарнитуры (наушники/микрофон)или микрофон/динамик.

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, дальномер, прибор для определения качества воды, набор инструментов для проведения антропометрии (весы медицинские, ростомер, сантиметровые ленты) и физиометрии (динамометр, спирометр).