

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

Б1.О.28 Гигиенические основы физкультурно-спортивной
деятельности

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения

очная

Год набора

2020

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-5: Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	
ОПК-5.1: Осознает значение физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности в жизни человека	знать влияние занятий физкультурно-спортивной деятельностью на организм человека уметь формировать осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-5.2: Формирует у занимающихся бережное отношение к природной среде	знать значимость природной среды для занятий физкультурно-спортивной деятельностью

ОПК-5.3: Способен обосновать положительное влияние физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой	знать принципы ЗОЖ уметь формировать культуру ЗОЖ владеть методиками ЗОЖ
деятельности на здоровье занимающихся. Ведет здоровый образ жизни.	
ОПК-6: Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
ОПК-6.1: Обеспечивает безопасность занимающихся при проведении занятий	знать правила безопасности при занятии ФКиС уметь обеспечивать технику безопасности с учетом гигиенических норм владеть методиками безопасного ведения физкультурно-спортивной деятельности
ОПК-6.2: Выявляет своевременно угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов, организует безопасное пространство, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	знать влияние внешних и внутренних факторов на состояние занимающихся знать влияние внешних и внутренних факторов на состояние занимающихся
ОПК-6.3: Оказывает первую доврачебную помощь, правильно использует средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты	знать правила оказания первой помощи при травмах уметь проводить профилактику травматизма
ПК-1: Способен руководить организацией и проведением физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации	
ПК-1.1: Осуществляет стратегическое планирование физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учетом целей и задач физкультурно-спортивной организации	знать гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительной работы уметь планировать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в соответствии с гигиеническими нормами и требованиями владеть методиками ведения физкультурно-оздоровительной работы

ПК-1.2: Проводит физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу	знать гигиенические требования к проведению физкультурно-оздоровительной работы уметь проводить физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в соответствии с
	гигиеническими нормами и требованиями

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
Контактная работа с преподавателем:	1,89 (68)	
занятия лекционного типа	0,94 (34)	
практические занятия	0,94 (34)	
Самостоятельная работа обучающихся:	2,11 (76)	
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			
1. Гигиена физической культуры и спорта. Гигиена окружающей среды										
		1. Гигиена как наука. История гигиены.	2							
		2. Гигиена окружающей среды. Воздух как среда обитания.	2							
		3. Эколого-гигиенические проблемы гидросферы, почвы и занятия спортом.	2							
		4. Гигиеническая оценка воздушной среды.			2					
		5. Гигиеническая оценка воды.			2					
		6. Работа с ЭОК						8		
2. Гигиена спортивных сооружений										
		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	
3. Гигиена физического воспитания детей и подростков								
1. Гигиена физического воспитания детей	2							
2. Гигиена физического воспитания в школе	4							
3. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе			2					
4. Двигательная активность школьников			2					
5. Подготовка аннотации							4	
6. Работа с ЭОК							10	
4. Закаливание и личная гигиена								
1. Закаливание и личная гигиена	2							
2. Гигиена одежды, обуви и личная гигиена спортсмена	2							
3. Гигиенические принципы закаливания			2					
4. Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви			2					
5. Работа с ЭОК							10	
5. Гигиенические основы спортивной тренировки								
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 лыжным спортом			2					
5. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой, спортивными играми и плаванием			2					
6. Работа с ЭОК							8	
7. Реферат							8	
6. Гигиена питания								
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	
7. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности								
1. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	4							
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	34		34				76	

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. Солодовников Ю. Л. Гигиена и экология человека (цикл лекций и практических занятий)(Москва: Лань).
3. Лобанов С. А., Смирнов В. А., Корнаухов В. Ю. Физиология и гигиена питания спортсменов: учебно-методическое пособие(Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы).
4. Демидко Н. Н., Соболева Н. В., Вериго Л. И., Потокина М. В., Близнаевский А. Ю., Колмаков В. И., Злотников М. С. Динамика показателей физической подготовленности студентов физкультурного профиля Сибирского федерального университета: монография (Красноярск: СФУ).
5. Лапшина М. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена(Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева).
6. Обреимова Н. И., Петрухин А. С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений(Москва).
7. 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).
8. Кирпичев В. И. Физиология и гигиена подростка: учебное пособие для студентов вузов по педагогическим специальностям(Москва).
9. 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).
10. Сидоренко Г. И. Гигиена окружающей среды: монография(Москва: Медицина).
11. 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).
12. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для вузов(М.: ВЛАДОС).
13. Склянников В. П., Афанасьева Р. Ф., Машкова Е. Н. Гигиеническая оценка материалов для одежды: теорет. основы разработки(М.: Легпромбытиздат).
14. Матюхина З. П. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии: учебник для нач. проф. образования(М.: Академия).
15. Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов: санитар.-эпидемиол. правила и нормативы(М.: Федер. центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора).

16. 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).
17. 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).
18. Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды, расфасованной в емкости. Контроль качества: санитар.-эпидемиол. правила и нормативы(М.: Федер. центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора).
19. Лысова Н. Ф., Айзман Р. И., Завьялова Я. Л., Ширшова В. М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учеб. пособие для студентов вузов (Москва: АРТА).
20. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студентов вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование"(Москва: Издательский центр "Академия").
21. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков: учебник для студентов медицинских вузов(Москва: Гэотар-Медиа).
22. 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).
23. 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).
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. 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").
27. Мустафина И. Г. Гигиена и экология. Практикум(Москва: Лань).
28. Джум Т. А., Тамова М. Ю. Санитария и гигиена питания: Учебник (Москва: Издательство "Магистр").
29. Федотова Г. Г., Пожарова Г. В., Гераськина М. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности(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).