

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»  
Институт психологии и педагогики  
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



Кокорина О.Р.

« 21 » 05 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.07.08 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

Уровень высшего образования

**Бакалавриат**

Направление подготовки

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

*(код и наименование направления подготовки)*

**Физическая культура**

*(наименование направленности (профиля) образовательной программы)*

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная, заочная**

**Южно-Сахалинск**

**2025**

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

Рабочая программа дисциплины Б1.О.07.08 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

Составитель



(подпись)

/ Кокорина О.Р., д.п.н., профессор /  
(расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины Б1.О.07.08 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 21 » мая 2025 г., протокол № 14  
(дата)

Заведующая кафедрой



(подпись)

Кокорина О.Р.  
( фамилия, инициалы)

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» – формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность использовать методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, способность к обеспечению охраны здоровья людей разного возраста, занимающихся физической культурой и спортом.

### **Задачи дисциплины:**

- 1) Изучить механизмы регуляции функций организма человека под действием физической нагрузки;
- 2) Знать особенности протекания адаптационных механизмов в организме, обеспечивающих гомеостаз под влиянием физической нагрузки;
- 3) Владеть: комплексом лабораторных методов исследований.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» входит в перечень дисциплин, изучаемых в вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (с присвоением квалификации «бакалавр»)

**Пререквизиты:** Анатомия с основами спортивной морфологии; Физиология человека; Физиология ФКиС.

**Постреквизиты:** Спортивная медицина.

## 3 ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<b>знать:</b> базовые нормативно-правовые документы регламентирующие физкультурно-спортивную деятельность; <b>уметь:</b> поддерживать гигиенические основы физической подготовки, обеспечивающие полноценную деятельность <b>владеть:</b> готовностью к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования.
ПКС-7	Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций (ПКР-2 ПООП МПГУ)	<b>знать:</b> основные санитарно-гигиенические методы организации деятельности обучающихся; <b>уметь:</b> организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность; <b>владеть:</b> способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

## 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Структура дисциплины

#### ОФО

Виды работы	Трудоемкость (академ. часов)	
	7 Семестр	Итого
Общая трудоемкость	108/3	108/3
Контактная работа	46	46
Лекции	20	20
Практические занятия	20	20
Лабораторные работы	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	5	5
КонтПА		
Самостоятельная работа	27	27
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен

#### ЗФО

Виды работы	Трудоемкость (академ. часов)	
	7 Семестр	Итого
Общая трудоемкость	108/3	108/3
Контактная работа	13	13
Лекции	4	4
Практические занятия	6	6
Лабораторные работы	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)		
КонтПА	3	3
Самостоятельная работа	89	89
Вид промежуточной аттестации	Экзамен	Экзамен

### 4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (очная форма обучения)

№ п/п	Тема дисциплины	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успевае- мости, промежу- точной аттестации
		семестр	Контактная (форм занятий)			Самостоя- тельная работа	
			лекции	Практи- ческие	Лабора- торные		
1.	История развития гигиены физической культуры и спорта.	7	2	2	-	-	Собеседование, тестирование

2.	Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена.	7	4	4	-	4	Собеседование, тестирование
3.	Гигиенические требования к условиям почвы.	7	2	2	-	4	Собеседование, тестирование
4.	Гигиенические требования к условиям воздушной и водной среды.	7	2	2	-	4	Собеседование, тестирование
5.	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	7	2	2	-	5	Собеседование, тестирование
6.	Гигиена физического воспитания детей и подростков	7	4	4	-	5	Собеседование, тестирование
7.	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т. ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов	7	4	4	-	5	Собеседование, тестирование
	<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	Экзамен

**(заочная форма обучения)**

№ п/п	Тема дисциплины	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успевае- мости, промежу- точной аттестации
		семестр	Контактная (форм занятий)			Самостоя- тельная работа	
			лекции	Практи- ческие	Лабора- торные		
1.	История развития гигиены физической культуры и спорта.	7				9	Собеседование, тестирование
2.	Гигиена физической культу- ры и спорта. Личная гигие- на.	7		1		15	Собеседование, тестирование
3.	Гигиенические требования к условиям почвы.	7				5	Собеседование, тестирование

4.	Гигиенические требования к условиям воздушной и водной среды.	7	1	1	2	15	Собеседование, тестирование
5.	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	7	1	1	1	15	Собеседование, тестирование
6.	Гигиена физического воспитания детей и подростков	7	1	1	1	15	Собеседование, тестирование
7	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т. ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов	8	1	2	-	15	Собеседование, тестирование
	<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>89</b>	<b>Зачет</b>

### 4.3 Содержание разделов дисциплины

#### Лекционные занятия

**Тема 1.** История развития гигиены физической культуры и спорта.

История возникновения гигиены. Определение. Цель и задачи. Организация гигиенического контроля за лицами, занимающимися физкультурой и спортом.

**Тема 2.** Гигиена физической культуры и спорта.

Личная гигиена. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление организма после тренировок и соревнований. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.

**Тема 3.** Гигиенические требования к условиям почвы.

Загрязнения почв, заболевания связанные с загрязнением почвы.

**Тема 4.** Гигиенические требования к условиям воздушной и водной среде.

Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение направления и скорости воздуха. Роза ветров и ее использование при выборе места для строительства спортивных сооружений. Определение направления и скорости движения воздуха при спортивных занятиях и соревнованиях. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления. Изменения атмосферного давления воздуха и погодные условия. Влияние повышенного и пониженного давления воздуха на организм. Профилактика высотной (горной) болезни. Приборы и методы измерения атмосферного давления воздуха. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Определение охлаждающей способности воздуха. Значение изменений метеорологических факторов при занятиях физкультурой и спортом. Электрическое состояние воздушной среды. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Влияние различных ионов воздуха на организм. Нормативные источники искусственного ионизированного воздуха в целях укрепления здоровья и повышения работоспособности. Гигиеническое значение физических, химических и бактериоло-

гических свойств питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Колииндекс, колититр и их определение. Гигиенические требования к источникам водоснабжения. Санитарно-гигиеническое обследование водоисточников. Современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.

**Тема 5.** Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.

Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерготраты. Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Контроль за калорийностью пищи.

**Тема 6.** Гигиена физического воспитания детей и подростков.

Гигиена детей и подростков и её задачи. Гигиенические требования к учебно-педагогическому процессу в школе. Гигиенические требования к зданию школы, классной комнате и её оборудованию. Гигиенические нормы двигательной активности. Распорядок дня. Гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства.

**Тема 7.** Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т.ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов.

Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта и в сложных климатических условиях. Влияние вредных привычек на состояние здоровья. Гигиеническое обеспечение спортсменов-инвалидов.

#### 4.4 Темы и планы практических/лабораторных занятий

	Тема	Содержание занятия
1	<b>Семинарское занятие 1</b> История развития гигиены физической культуры и спорта.	Задание: приготовить доклады об основоположниках науки.
2	<b>Практическое занятие 2</b> Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена.	Оценка санитарно-гигиенических условий одежды и обуви спортсмена.
3	<b>Семинарское занятие 3</b> Гигиенические требования к условиям почвы.	Задание: приготовить доклад о загрязнении почвы и ответить на тестовое задание.
4	<b>Практическое занятие 4</b> Гигиенические требования к условиям воздушной и водной среде.	Определение температуры, влажности, давления, скорости движения ветра при помощи приборов. Оценка гигиенических условий в спортивном сооружении. Форма отчета: Протокол комплексного изучения микроклиматических условий в спортивных сооружениях.
5	<b>Практическое занятие 5</b> Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.	Задание: Определение суточного расхода энергии. Определение химического состава и калорийности суточного рациона спортсмена. Составление суточного рациона спортсмена. Форма отчёта: Рабочая таблица для определения суточного расхода энергии спортсмена. Рабочая таблица для расчёта химического состава и калорийности суточного рациона. Рабочая таблица суточного рациона спортсмена.
6	<b>Практическое занятие 6</b>	Составление распорядка дня спортсмена. Норми-

	Гигиена физического воспитания детей и подростков.	рование физических нагрузок на уроке физической культуры в 10 классе общеобразовательного учреждения. Форма отчета: Таблица «Распорядок дня спортсмена на учебно-тренировочном сборе». Написание контрольной работы по нормированию физических нагрузок на уроке.
7	<b>Практическое занятие 7</b> Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т.ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов.	Форма отчета: План гигиенического обеспечения на учебно-тренировочном сборе в выбранном виде спорта.

## 5 ТЕМЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Темы для самостоятельного изучения не предусмотрены.

## 6 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе преподавания дисциплины используются как классические формы и методы обучения (лекции, практические занятия) так и интерактивное обучение.

Для решения воспитательных и учебных задач используются следующие интерактивные формы: круглый стол, дискуссия, дебаты, ролевые игры, интерактивная экскурсия, видеоконференция, групповое обсуждение и др.

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательная технология
1	История развития гигиены физической культуры и спорта.	Лекция Семинарское занятие	Круглый стол
2	Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена.	Лекция Практическое занятие	Работа в малых группах.
3	Гигиенические требования к условиям поч-вы.	Лекция Семинарское занятие	Работа в малых группах.
4	Гигиенические требования к условиям воз-душной и водной среды.	Лекция Практическое занятие	Ситуационный анализ.
5	Гигиенические требования к пище и пита-нию различных групп населения и спортс-менов	Лекция Практическое занятие	Работа в малых группах.
6	Гигиена физического воспитания детей и подростков	Лекция Практическое занятие	Ситуационный анализ..
7	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спор-та в т. ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов	Лекция Практическое занятие	Работа в малых группах.

## 7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО



## ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для текущего контроля успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины предполагается выполнение самостоятельной работы студентами по следующим формам, которые входят в ФОС по данной дисциплине:

- собеседование;
- тесты самоконтроля;
- решение задач.

### 7.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

#### 7.1.1 Тестовые задания

1. Гигиена - это:
  - А) наука об увеличении продолжительности жизни;
  - Б) способ жизнедеятельности;
  - В) наука о неблагоприятных факторах окружающей среды и их влиянии на здоровье.
2. Основные задачи гигиены:
  - А) полное устранение вредного фактора, гигиеническое нормирование факторов окружающей среды;
  - Б) физическая реабилитация людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора;
  - В) лечение людей, подвергающихся воздействию неблагоприятного фактора.
3. При постепенном снижении массы тела максимум потери массы тела в неделю должен быть не более:
  - А) 0,5-1 кг;
  - Б) 1,5-2,0 кг;
  - В) 2,5 кг.
4. Для снижения избыточной массы тела спортсменов наиболее эффективны:
  - А) парная баня;
  - Б) контрастные ванны;
  - В) сауна.
5. Для строительства спортивного сооружения выбирают участок с почвой, обладающие:
  - А) высокой воздухо- и водопроницаемостью;
  - Б) высокой влагоемкостью и гигроскопичностью;
  - В) низкой воздухо- и водопроницаемостью.
6. Косвенный показатель санитарного благополучия питьевой воды - это наличие:
  - А) дифтерийной палочки;
  - Б) туберкулезной палочки;
  - В) кишечной палочки.
7. Укажите правило закаливания водой:
  - А) адекватность воздействующего фактора;
  - Б) ударная доза, затем снижение температуры воды на 1 градус ежедневно;
  - В) постепенное увеличение воздействующего фактора.
8. В основе химической терморегуляции лежит:
  - А) изменение скорости окислительных процессов;
  - Б) изменение отдачи тепла организмом;
  - В) изменение температуры тела.
9. Воздушные ванны начинают принимать в помещении при температуре:

- А) 10-13°C;  
Б) 18-20°C;  
В) 24-25°C.
10. Эффективным средством гигиены физического воспитания и спорта является:
- А) оптимизация физических нагрузок;  
Б) оптимизация сна;  
В) рационализация учебной нагрузки.
11. Для расчета потребностей в энергии и пищевых веществах учитывается:
- А) тяжесть труда (уровень физической нагрузки), возраст;  
Б) режим питания;  
В) возраст.
12. Сбалансированное питание подразумевает:
- А) достаточную энергетическую ценность рациона;  
Б) достаточное количество витаминов в рационе питания;  
В) оптимальное соотношение основных пищевых веществ в рационе питания.
13. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, не занимающихся физическим трудом и спортом:
- А) 2:4:6;  
Б) 1:1:4;  
В) 1:0,8:5.
14. Световой коэффициент - это:
- А) отношение площади потолка к площади пола;  
Б) отношение площади остекления к площади пола;  
В) отношение высоты потолка к площади пола.
15. Естественная освещенность спортивного зала характеризуется следующими параметрами:
- А) уровень естественного освещения - 300 лк, световой коэффициент - 1/6, коэффициент естественного освещения - 1 °о;  
Б) уровень естественного освещения - 300 лк, световой коэффициент - 1/3, коэффициент естественного освещения - 0,3°о;  
В) уровень естественного освещения - 50 лк, световой коэффициент - 1/8, коэффициент естественного освещения - 25%.
16. В массовом лыжном туризме для школьников разного возраста предельная температура воздуха и общее расстояние однодневного похода составляют:
- А) для школьников 11-12 лет соответственно: - 10°C и 8-10км; 13-14 лет: -2°C и 12-15км; 15- 16 лет: -15°C и 18-20км;  
Б) для школьников 11-12 лет соответственно: - 15°C и 12-15км; 13-14 лет: -17°C и 18-20км; 15-16 лет: -20°C и 25-30км;  
В) для школьников 11-12 лет соответственно: - 5°C и 18-20км; 13-14 лет: -14°C и 22-28км; 15- 16 лет: -25°C и 30-32км;  
Г) для школьников 11-12 лет соответственно: - 20°C и 5-8км; 13-14 лет: -22°C и 20-25км; 15- 16 лет: -27°C и 30-35км.
17. Средняя калорийность суточного рациона здорового человека обеспечивается за счет:
- А) белков - 14%, жиров - 30%, углеводов - 56%;  
Б) белков - 56%, жиров - 14%, углеводов - 30%;  
В) витаминов - 28%, белков - 4%, углеводов - 68%;  
Г) минеральных веществ - 42%, жиров - 8%, белков - 50%.
18. Нормативная величина светового коэффициента в спортивных залах:
- А) 1/12;

- Б) 1/6;
- В) 1/16;
- Г) 1/4.

19. Разминка перед интенсивными (силовыми, скоростными) нагрузками оказывает следующее воздействие на организм:

- А) уменьшает кровоток в коже, способствует понижению теплоотдачи и предупреждению переохлаждения;
- Б) увеличивает кровоток в коже, способствует повышению теплоотдачи и предупреждению перегревания;
- В) увеличивает кровоток в коже, способствует понижению теплоотдачи и предупреждению переохлаждения;
- Г) способствует повышению теплоотдачи и предупреждению перегревания.

20. Гигиеническим требованиям микроклимата спортивного зала соответствуют следующие физические показатели:

- А) температура воздуха - 17°C, влажность воздуха - 55%, скорость движения воздуха - до 0,5 м/с;
- Б) температура воздуха - 20°C, влажность воздуха - 70%, скорость движения воздуха - до 0,6 м/с, ° л
- В) температура воздуха - 25°C, влажность воздуха - 80%, скорость движения воздуха - до 0, 5 м/с;
- Г) температура воздуха - 7°C, влажность воздуха - 25%, скорость движения воздуха - до 0,1 м/с.

21. Человеку будет холоднее в следующих условиях:

- А) при температуре воздуха +14°C и влажности воздуха 40%;
- Б) при температуре воздуха +14°C и влажности воздуха 80%;
- В) при температуре воздуха +10°C и влажности воздуха 50%;
- Г) при температуре воздуха +20°C и влажности воздуха 10%.

22. Реакция кожи на гипертермию (перегревание):

- А) сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, увеличивает-ся, кожа краснеет, теплоотдача повышается;
- Б) сосуды кожи сужаются, приток крови, проходящий через них, уменьшается, кожа бледнеет, теплоотдача снижается;
- В) сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, увеличивается, кокса краснеет, теплоотдача повышается;
- Г) сосуды кожи расширяются, приток крови, проходящий через них, уменьшает-ся, кожа бледнеет, теплоотдача снижается.

23. Энергетическая ценность белков, жиров и углеводов (ккал) соответственно:

- А) 4,1 ;9,2;4,1;
- Б) 9,2;4,1 ;4,1;
- В) 4,1 ;4,1 ;9,2;
- Г) 4,1 ;4,1 ;4,1.

24. Достаточный уровень ультрафиолетовых лучей вызывает образование следующих витаминов:

- А) РР (ииацина);
- Б) А (ретинола);
- В) D (кальциферола);
- Г) С (аскорбиновой кислоты).

25. Затраты энергии при беге на дистанцию 100 м обеспечиваются следующим процессом:

- А) Аэробным;
- Б) Анаэробным;

- В) Аэробно-анаэробным;
- Г) Гликолитическим.

### **7.1.2 Темы рефератов для промежуточной аттестации**

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Задачи гигиены физического воспитания и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
4. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения.
5. Методы улучшения качества питьевой воды.
6. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях.
7. Гигиенические требования к водоему.
8. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.
9. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы.
10. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы.
11. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы.
12. Особенности физического воспитания в различных климатогеографических условиях.
13. Особенности тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.
14. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
15. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.
16. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой.
17. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
18. Питание спортсменов во время соревнований.
19. Питание спортсменов в восстановительном периоде.
20. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
21. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.
22. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.
23. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.
24. Отрицательное влияние курения на различные психофизиологические функции организма.
25. Профилактика и борьба с курением.
26. Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма.
27. Профилактика и борьба со злоупотреблением алкоголем.
28. Отрицательное воздействие наркотиков на психофизиологические функции организма. Профилактика и борьба с наркоманией и токсикоманией.

### **7.1.3 Вопросы к зачету**

1. Объект и предмет гигиены как науки и учебной дисциплины.
2. Определение гигиены физического воспитания и спорта. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта.
3. Оздоровительная направленность физической культуры. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
4. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
5. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.
6. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение.
7. Физиологическое значение воды.
8. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
9. Эпидемиологическое значение воды.
10. Выбор источников водоснабжения.
11. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
12. Методы улучшения качества питьевой воды.
13. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях.
14. Гигиенические требования к водоему.
15. Гигиеническое значение почвы.
16. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.
17. Характеристика биологических факторов внешней среды
18. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
19. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
20. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофития
21. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.
22. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методиках применения.
23. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
24. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика методика и дозировка применения различных водных процедур.
25. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
26. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений.
27. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений.
28. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
29. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
30. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
31. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
32. Режим питания.
33. Белки. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
34. Жиры. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
35. Углеводы. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
36. Витамины. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
37. Гигиенические нормы питания спортсменов с учетом пола и возраста спортсменов.
38. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
39. Питание спортсменов во время соревнований.
40. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы.

41. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы.
42. Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников.
43. Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.
44. Отрицательное влияние курение на различные психофизиологические функции организма. Профилактика и борьба с курением.
45. Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма. Профилактика и борьба со злоупотреблением алкоголем.
46. Отрицательное воздействие наркотиков на психофизиологические функции организма.
47. Профилактика и борьба с наркоманией и токсикоманией.

**7.3 Для итогового контроля освоения дисциплины** предлагаются вопросы для сдачи экзамена.

#### **7.1.4 Самостоятельная работа студентов**

Перечень заданий для самостоятельной работы

1. Рассчитать суточный расход энергии спортсмена по одному из видов спорта.
2. Провести гигиеническую оценку питания по меню-раскладке.
3. Составить акт обследования гигиенического состояния спортивного сооружения.
4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
5. Определение основных антропометрических показателей. Определение формы позвоночника, характеристика осанки ребенка.
6. Определение нарушения состояния свода стопы (плоскостопие)
7. Определение жизненной емкости легких, измерение силы мышц динамометром.
8. Общая оценка уровня физического развития.
9. Гигиеническое нормирование физических и циклических нагрузок. Расчет индивидуальных циклов.
10. Составление программ гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
11. Составить индивидуальный режим тренировок с учетом выбранного вида спорта.

#### **Практические задания для самостоятельной работы**

Задание 1. Соотнесите понятие с его значением, соответствующее гигиеническим требованиям СанПиНа.

№		
п/п	Понятия	Содержание
1	Гигиена	Система мероприятий, обеспечивающих охрану здоровья и профилактику различных заболеваний.
2	Санитария	Нормативно-санитарные правила и нормы.
3	Гигиенический норматив	Физиологическое состояние организма человека, проявляющееся во временном снижении работоспособности, которое наступает в результате мышечной работы.
4	Закаливание	Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.
5	Спортивные сооружения	Специализирующие сооружения, обеспечивающие проведение занятий массовой оздоровительной физической культурой, учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований.

6 Спортивное утомление Повышение устойчивости-адаптации организма человека к действию различных неблагоприятных климатических факторов.

7 Питание-Это деятельности по пресечению и предупреждению нарушений санэпидемиологического благополучия.

8 Двигательная активность Сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения тканей организма.

9 Государственный санитарно- эпидемиологический надзор Наука о сохранении, укреплении и повышении здоровья общества.

Задание 2. Разработайте рекомендации, применяемые для закаливания старших школьников солнечными, воздушными, водными факторами и их сочетания, как средства формирования физического здоровья.

Задание 3. Используя таблицу Э.Н. Вайнера, определите (в %) какие факторы определяют здоровье у детей и подростков, как условие реализации знаний гигиены

№		
п/п	Факторы	Удельный вес, %
1	Генетические факторы	
2	Состояние окружающей среды	
3	Медицинское обеспечение	
4	Условия и образ жизни	

Дайте обоснование факторам, определяющим здоровье.

Задание 4. Впишите в таблицу органолептические свойства чистой питьевой воды, как гигиенического условия сохранения здоровья.

№	Свойства	Чистая питьевая вода
1	Прозрачность	
2	Цвет	
3	Запах	
4	Вкус	
5	Температура	

Дайте гигиеническую оценку питьевой воды в колледже, используя данные органолептические её свойства.

Задание 5. Определите, какие нарушения функционального состояния организма человека наступают при:

выполнении физических упражнений в условиях высокой температуры воздуха  
выполнении физических упражнений в условиях низкой температуры воздуха

Определите алгоритм профессиональных действий учителя физической культуры, тренера.

Задание 6. Спланируйте формы проведения физкультурно-оздоровительных занятий в классе в период утомления детей на уроках, кроме контрольных.

Задание 7. В водопроводной питьевой воде города обнаружено 400 мг/л хлоридов и 550 мг/л сульфатов. Дайте гигиеническую оценку питьевой воды и разработайте мероприятия по её улучшению и охране от загрязнения, как показатель соответствия нормам СанПиНа.

Задание 8. Проанализируйте (согласно СанПиНа) гигиенические требования к спортивному залу и спортивному инвентарю образовательной организации (детский сад, школа, спортивная школа).

Задание 9: В городе наблюдалась температура воздуха -20 С, относительная влажность- 75 %о скорость движения воздуха-15 м/сек. Дайте гигиеническую оценку физическим параметрам атмосферного воздуха. Возможно ли проведение занятий физической культуры в данных условиях. Ответ обоснуйте.

Задание 10. Определите, для какого вида спорта рекомендуется следующее распределение основных питательных веществ в общей суточной калорийности: на долю белков-15%, на долю углеводов - 69-65 %о, на долю жиров - 20-25% и повышенное содержание витаминов группы В и Е, а также минеральных веществ. Ответ обоснуйте.

Задание 11. Впишите, используя текст таблицы, названия медицинских групп, предназначенных для занятия детей физической культурой.

№ Группы Вид занятий детей на физической культуре

1. Учащиеся данной группы занимаются физической культурой в полном объеме в соответствии с учебной программой.

2. Занятия физической культурой со школьниками данной группы проводятся по специально разработанной программе в условия обычного режима школы.

3. Учащиеся данной группы занимаются физической культурой совместно с основной группой в полном объеме в соответствии с учебной программой, но нуждаются в ограничении нагрузок и более постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений.

Охарактеризуйте особенности здоровья учащихся каждой группы.

Задание 12. Проведите анализ и распределите в соответствующем порядке цифры, показывающие рациональный суточный режим спортсмена:

- подъём;
- завтрак;
- закаливающие процедуры;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- трудовая деятельность (учёба);
- трудовая деятельность (учёба). Выполнение физических упражнений во время пауз;
- полдник;
- обед;
- отдых перед тренировкой;
- тёплый душ;
- прогулка;
- ужин;
- учебно-тренировочное занятие;
- отдых, культурные развлечения;
- СОН.

Докажите правильность выбора.

### Критерии оценки:

– **оценка «отлично»** выставляется студенту:

если проблема раскрыта полностью, проведён тщательный анализ, информация систематизирована и логически связана;

– **оценка «хорошо»** – если проблема достаточно раскрыта, проведён анализ, информация последовательна систематизирована;

– **оценка «удовлетворительно»** – если проблема раскрыта не полностью, выводы не обоснованы, информация не совсем последовательная;



– оценка «неудовлетворительно» – если проблема не раскрыта, выводы отсутствуют, информация не связана, нелогична.

## 8 СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

### БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

№	Форма контроля	Минимальное для аттестации количество баллов	Максимальное для аттестации количество баллов
1	Посещение лекции	0,5	0,5
	<b>Всего</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
2	Тестирование	3	5
	<b>Всего</b>	<b>24</b>	<b>40</b>
3	Собеседование	3	5
	<b>Всего</b>	<b>24</b>	<b>40</b>
4	Экзамен	–	<b>16</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

## 9 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1 Основная литература

#### а) основная литература:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студентов вузов. М.: Академия 2013. - 320 с.

#### б) дополнительная литература

- 1) Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.- Владос, 2003.- 512 с.
- 2) Кузнецов Г.И. Гигиеническая оценка питания занимающихся физической культурой и спортом. - Омск, СибГАФК, 2001 с.
- 3) Лаптев А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене: учебное пособие / А.П. Лаптев, С.А. Пашевский, О.В. Григорьева. - М.: Физическая культура, 2006 — 384 с.
- 4) Кучма В.Р. Гигиена Детей и подростков: Учебник для студентов вузов. - М.: Медицина, 2001
- 5) Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для ВУЗов. — М.: Академия, 2007. — 256 с.

### 9.3 Программное обеспечение

- 1.Windows 10 Pro
- 2.WinRAR
- 3.Microsoft Office Professional Plus 2013
- 4.Microsoft Office Professional Plus 2016
- 5.Microsoft Visio Professional 2016
- 6.Visual Studio Professional 2015
- 7.Adobe Acrobat Pro DC
- 8.ABBYY FineReader 12
- 9.ABBYY PDF Transformer+
- 10.ABBYY FlexiCapture 11
- 11.Программное обеспечение «interTESS»
- 12.Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт»

13. ПО Kaspersky Endpoint Security
14. «Антиплагиат.ВУЗ» (интернет - версия)
15. «Антиплагиат- интернет»
16. Microsoft Office PowerPoint

#### **9.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>  
Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>  
Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>  
Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>  
Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>  
Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>  
Наука и спорт: современные тенденции - [https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy\\_zhurnal\\_nauka\\_i\\_sport\\_sovremennye\\_tendentsii/](https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/)  
The sport journal - <http://thesportjournal.org/>  
Physical therapy in sport - [www.physicaltherapyinsport.com/](http://www.physicaltherapyinsport.com/)

#### **Справочные правовые системы**

СПС «Консультант-плюс» - <http://www.consultant.ru/>  
Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

#### **Поисковые системы**

"Yandex" - <http://www.yandex.ru>  
"Rambler" - <http://www.rambler.ru>  
"Google" - <http://www.google.ru>  
"Yahoo" - <http://www.yahoo.com>

#### **Базы данных и информационно-справочные системы**

Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>  
Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>  
Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>  
Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>  
Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>  
Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>  
Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>  
Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

#### **Международные базы данных**

Web of Science – самая авторитетная в мире аналитическая и цитатная база данных журнальных статей, размещается на поисковой платформе Web of Knowledge.

Web of Knowledge – поисковая платформа, объединяющая реферативные базы данных публикаций в научных журналах и патентов, в том числе базы, учитывающие взаимное цитирование публикаций, предоставляемая компанией Clarivate Analytics.

Основу БД составляют:

Science Citation Index Expanded – индекс цитирования по естественным и точным наукам – естественно-научные, технические и медицинские журналы;

Social Sciences Citation Index (SSCI) – индекс цитирования по социальным наукам – журналы по экономическим и общественным наукам;

Arts&Humanities Citation Index (A&HCI) – индекс цитирования по искусству и гуманитарным наукам – журналы по археологии, архитектуре, всем видам искусства, литературе, истории, философии, религии.

#### Scopus

Scopus (SciVerse Scopus) (<http://www.scopus.com>) – крупнейшая в мире мультидисциплинарная библиографическая и реферативная база данных, созданная издательской корпорацией Elsevier. Одной из основных функций этой базы данных является встроенная в поисковую систему информация о цитировании. Scopus охватывает свыше 18 тыс. научных журналов от 5 тыс. научных издательств мира, включая около 200 российских журналов, 13 млн патентов США, Европы и Японии, материалы научных конференций. Scopus в отличие от Web of Science не включает издания по гуманитарным дисциплинам и искусству, содержит небольшую долю журналов по социальным наукам – не более 17%, и в процентном отношении гораздо шире отражает естественные науки и технику – 83%.

### **10 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными

особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

– автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

– акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## 11 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения программного материала по данной дисциплине предусмотрена работа в специализированных аудиториях, оборудованных в соответствии с правилами пожарной безопасности.

При проведении практических занятий предусмотрено использование наглядных пособий: муляжей, схем, влажных препаратов, таблиц:

Аудитория № 325 (ул. Пограничная, 68)	<p>Аудитория для проведения лекционных, практических и лабораторных занятий; консультаций по курсовому проектированию; консультаций по дипломному проектированию; систематической помощи студентам и аспирантам в их самостоятельной работе по изучению дисциплин.</p> <p><i>Технические средства обучения</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Персональный компьютер: системный блок с монитором, клавиатурой, мышью</li><li>– Проектор «Panasonic PT-LB51NT»</li><li>– Телевизор Sony MA-21</li></ul> <p><i>Лабораторное оборудование и приборы</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Аквадистиллятор АДУ-2</li><li>– Весы настольные</li><li>– Штатив лабораторный</li><li>– Сушильный шкаф малый</li></ul>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Микроскоп «Olympus»</li> <li>– Микроскоп бинокулярный</li> <li>– Холодильник «Юрюзаны»;</li> <li>– Излучатель бактерицидный «Sibest»</li> <li>– велоэргометр «HouseFit»</li> <li>– механический тонометр B. Well WM-61</li> <li>– ростометр металлический с подвижным подпружиненным фиксатором, с двумя линейками и откидным сидением марки РМ-2 «Диакомс»</li> <li>– электронные медицинские весы для измерения массы тела человека марки ВЭМ-150 – «Масса-К»</li> <li>– диагностический комплекс «VALENTA», с участием операционной системы Windows 8.1 (Microsoft, США) и программой для работы с электронными таблицами Microsoft Excel 2007 с макрос-дополнением XLSTAT-Pro (Microsoft, США, 1991)</li> </ul> <p>Учебно-методическая и справочная литература</p>
--	---

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№ \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021 г.

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе (модуле) дисциплины **«Б1.В.09 – Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»** по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль физическая культура

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

1. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 1.1. ....;
- 1.2. ....;
- ...
- 1.9. ....

2. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 2.1. ....;
- 2.2. ....;
- ...
- 2.9. ....

3. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:  
(элемент рабочей программы)

- 3.1. ....;
- 3.2. ....;
- ...
- 3.9. ....

Составитель \_\_\_\_\_ / Кокорина О.Р. /  
(подпись) (расшифровка подписи)

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / Кокорина О.Р. / /  
(подпись) (расшифровка подписи)