



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

---

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

**ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Кафедра физической культуры и БЖД

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

Е.Е. Соколов

(подпись)

« 30 » августа 2024 года

**Рабочая программа дисциплины**

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

### **1. Цели освоения дисциплины**

Овладеть вопросами физического воспитания детей и подростков, особенностями режима жизни инвалидов различных категорий, понятиями об охранительном режиме, особенностями питания при патологических состояниях, гигиене физкультурно-спортивной деятельности инвалидов, гигиене спортсооружений и гигиеническом обеспечении спортсменов инвалидов.

### **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части образовательной программы.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности студентов к освоению дисциплин: «Первая медицинская помощь», «Спортивная морфология», «Спортивная психология».

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен обладать знаниями, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности».

Освоение дисциплины служит для дальнейшего прохождения практики по получению первичных профессиональных умений и навыков, государственной итоговой аттестации..

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

#### **3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина**

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

б) общепрофессиональные (ОПК):

ОПК-6 - способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-7- способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

#### **3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с формируемыми компетенциями.**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- гигиену воздуха, воды и почвы, гигиену спортивных сооружений (ОПК-6);
- особенности личной гигиены, гигиены опорно-двигательного аппарата, гигиены питания и закаливания для лиц, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью (ОПК-6).

Уметь:

- определять органолептические свойства воды, воздуха, составлять и корректировать пищевой рацион, оценивать уровень физического развития (ОПК-6, ОПК-7).

Иметь практический опыт/Иметь навыки:

- формами, методами и средствами физической культуры для лиц, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью (ОПК-6, ОПК-7).

### **4. Объем и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часов).

#### **4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа**

##### **4.1.1. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам, темам для очной формы обучения**



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения)
			Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского типа	Формы промежуточной аттестации
1.	Понятие о гигиене и санитарии.	2	1		Входная диагностика: тест с посл. обсужд. результатов
2.	Гигиена воздуха, воды и почвы	2	1		
3	Личная гигиена спортсмена.	2	1		Выступления на семинаре
4	Гигиена опорно-двигательного аппарата.	2	1		Контрольная работа
Итого за курс			4		
5	Гигиена питания. Значение питания для здоровья спортсмена.	3	1	2 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
6	Гигиена закаливания.	3	1	2 лабор. занятие	Выступления на семинаре
7	Гигиена физического воспитания детей и подростков.	3	1	2 практ. занятие	
8	Гигиенические основы массовой ФК.	3	1	2 лабор. занятие	Выступления на семинаре
Итого за курс			4		
Итого по дисциплине:			8	8	Экзамен

#### 4.2.Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

##### ТЕМА 1. Понятие о гигиене и санитарии

Методы исследования, применяемые в гигиене. Предмет изучения гигиены. Социальное значение гигиены. Отдельные отрасли гигиены и санитарии. Значение гигиены в деятельности учителя физкультуры. История гигиены и санитарии. Развитие гигиены в России. Роль отечественных ученых в развитии гигиенической науки

##### ТЕМА 2. Гигиена воздуха, воды и почвы

Значение воздуха в жизнедеятельности человека. Представление об атмосфере. Состав воздуха. Физические и химические свойства воздуха и их значение для занятий физическими упражнениями. Физические, химические, бактериологические, радиационные факторы загрязнения воздуха и контроль над его состоянием. Гигиенические требования к воздушной среде при занятиях на открытом воздухе. Понятие о климате, погоде: их классификация и характеристика.

Значение воды и почвы в жизнедеятельности человека. Физические и химические свойства воды и почвы и их значение для занятий физическими упражнениями. Значение почвы для строительства спортивных сооружений, а также для занятий физкультурой и спортом. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.

##### ТЕМА 3. Личная гигиена спортсмена

Уход за телом. Гигиена кожных покровов, волос и ногтей. Профилактика кожных заболеваний (чесотка, педикулез, грибковые заболевания, пиодермия). Рациональный суточный режим. Гигиена органов зрения, профилактика близорукости: рабочая поза, освещение, режим работы, профилактика переутомления органов зрения посредством специальных упражнений. Гигиена спортивной одежды и обуви.



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

---

#### **ТЕМА 4. Гигиена опорно-двигательного аппарата**

Профилактика нарушения осанки, сохранение нормальной позы на занятиях в учебном заведении, при ходьбе, беге и другой двигательной активности. Режим труда и отдыха. Предупреждение переутомления позвоночника, формирование мышечного корсета, упражнения для устранения позвоночного утомления, профилактика сколиозов, остеохондрозов, плоскостопия.

#### **ТЕМА 5. Гигиена питания. Значение питания для здоровья спортсмена**

Понятие о рациональном питании. Основные компоненты питания: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, их значение в жизнедеятельности организма. Нормы потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Пищевые рационы. Содержание пищевого рациона спортсмена. Особенности питания в отдельных видах спорта. Гигиенические условия приема пищи. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.

#### **ТЕМА 6. Гигиена закаливания**

Значение и виды закаливания. Методические принципы закаливания. Закаливание холодом, воздухом, водой и солнечным излучением. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур. Оценка эффективности закаливающих процедур. Профилактика и первая помощь при ожогах солнцем и тепловых ударах. Первая помощь утопающим

#### **ТЕМА 7. Гигиена физического воспитания детей и подростков**

Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм школьников.

Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданиям и помещениям школы, местам проведения занятий физической культурой.

Двигательная активность как гигиенический фактор гармоничного развития школьников. Основные принципы формирования физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой. Подготовительные, стимулирующие и восстановительные формы оздоровительной ФК. Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в различных видах спорта

#### **ТЕМА 8. Гигиенические основы массовой ФК**

Возрастные изменения, происходящие в процессе старения организма. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Формы и методы занятий ФК в среднем и пожилом возрасте. Предупреждение преждевременного старения средствами ФК.

### **5. Образовательные технологии**

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование активных и интерактивных форм занятий: проблемного обучения, электронного обучения, технология развития критического мышления в сочетании с внеаудиторной работой с использованием электронных ресурсов и интернет-ресурсов. Методы: дискуссия, групповая работа, решение ситуационных задач.

### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Задания по самостоятельной работе выполняются в процессе изучения всего курса по мере прохождения тем. Самостоятельная работа предполагает аналитический и комплексный подход к своему выполнению, необходимо постепенное освоение материала, в т.ч. изучаемого студентами на практических занятиях.

Для наглядности и доступности возможного использования материала в будущей профессиональной деятельности самостоятельная работа предполагает написание рефератов,



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

подготовку докладов, изготовление наглядных пособий в форме таблиц, схем, презентаций и т.п. При изучении вопросов вынесенных на самостоятельное изучение, студент должен уметь анализировать, систематизировать, делать выводы и наглядно представлять учебный материал, используя при этом не только основную, но и дополнительную литературу.

Контроль процесса обучения осуществляется на протяжении всего изучения курса с использованием различных форм: рейтинг-контроль, выступление на семинарских занятиях, текущее и итоговое тестирование, система накопления баллов. Контроль осуществляется преподавателем, группой студентов, а так же самим студентом (самоконтроль). Это становится возможным благодаря прозрачности рейтинговых оценок, что позволяет студенту выявлять слабые стороны подготовки по дисциплине и своевременно их корректировать. Перед работой студентам даются общеметодические рекомендации, список основной литературы.

### **7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Текущий контроль проводится в тестовой форме. Промежуточная аттестация по дисциплине для заочной формы обучения проводится в форме зачета. Зачет выставляется с учетом рейтинга студента.

При 65 и более набранных студентом баллах, зачет может быть выставлен «автоматом». Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Если после проведения в семестре последнего итогового контроля по дисциплине у студента образовалась задолженность по одному из модулей, то ликвидация задолженности производится в соответствии с Приказом ИвГУ № 3 от 09.01.2014 года по графику, разработанному преподавателем кафедры.

Экзамен проводится в устной форме.

Отметка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Отметка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Отметка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Отметка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Отметка «неудовлетворительно» выставляется также, если обучающийся после начала экзамена отказался его сдавать.

### **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) основная литература:



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - СПб : СпецЛит, 2013. - 256 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833&sr=1>

2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпину, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42936>.

б) дополнительная литература:

1. Флянку, И.П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И.П. Флянку, Н.В. Семенова, Ф.И. Разгонов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 96 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 92-93. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335> Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФК и спорт, 1979.

2. Программно-дидактические тестовые материалы по дисциплине «Гигиена» : учебное пособие / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2011. - 92 с. : ил., табл.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274889>.

3. Позняковский, В.М. Гигиенические основы питания: качество и безопасность пищевых продуктов : учебник / В.М. Позняковский. - 5-е изд., испр. и доп. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2007. - 456 с. : табл., схем. - (Питание практика технология гигиена качество безопасность). - ISBN 5-94087-777-X; 978-5-94087-777-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57348>

в) Интернет-ресурсы и программное обеспечение

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»  
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [www.biblioclub.ru;](http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka)  
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>
2. Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>
3. Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>
4. СПС «КонсультантПлюс»

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения;



Основная профессиональная образовательная программа  
49.03.01 Физическая культура  
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

---

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием, комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации.

**Автор рабочей программы дисциплины:** профессор кафедры физической культуры и БЖД, д.м.н. Карасева Т.В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и БЖД  
«28» *августа* 2024 г., протокол № 1

Программа обновлена  
протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Согласовано:

Руководитель ОП \_\_\_\_\_  
(подпись)