

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт физической культуры, спорта и здоровья  
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФТД.02 «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль программы «Спортивный менеджмент»

Автор(ы): д-р пед. наук, доцент, Н.В. Третьякова  
директор института

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г. №4.

Екатеринбург  
2022

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по вопросам гигиены, с помощью которых специалист мог бы проводить оценку соответствия гигиеническим требованиям личной гигиены спортсмена, мест для проведения спортивно-оздоровительных занятий, средств для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности, а также решать вопросы гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов-инвалидов.

Задачи:

- получение знаний в области профилактической медицины как одного из мощных средств укрепления здоровья;
- получение знаний о санитарно-гигиенических основах деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение практическими навыками применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом;
- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни среди различных категорий населения.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к факультативным дисциплинам учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Медико-биологические основы физической культуры и спорта.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Содержание и организация работы образовательных учреждений спортивной направленности.
2. Теория и методика детско-юношеского спорта.
3. Организация и управление деятельностью ДЮСШ и ЦСП.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:



- ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
32. Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
33. Гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;
34. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе;
35. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок;
36. Особенности гигиенического обеспечения занятий оздоровительной физической культурой;
37. Требования личной гигиены;
38. Гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;
39. Основы закаливания;
310. Основы рационального и лечебного питания;
311. Особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта.

Уметь:

- У1. Формулировать конкретные задачи гигиены физической культуры и спорта в физическом воспитании различных групп населения;
- У2. Оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры, тренировок и соревнований;
- У3. Давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста;
- У4. Проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований.

Владеть:

- В1. Методами оценки общих гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям;
- В2. Методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.



## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач. ед. (72 час.), семестр изучения – 4, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

| Вид работы                                      | Форма обучения   |
|---|------------------|
|   | очная            |
|   | Семестр изучения |
|   | 4 сем.           |
| Кол-во часов                                    |                  |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану | 72               |
| Контактная работа, в том числе:                 | 34               |
| Практические занятия                            | 34               |
| Самостоятельная работа студента                 | 38               |
| Промежуточная аттестация, в том числе:          |                  |
| Зачет   | 4 сем.           |

*\*Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

### 4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

| Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)                               | Сем. | Всего, час. | Вид контактной работы, час. |                |             | СРС |
|---|------|-------------|-----------------------------|----------------|-------------|-----|
|   |      |             | Лекции                      | Практ. занятия | Лаб. работы |     |
| 1. Определение понятия гигиены. Предмет, задачи. Исторические этапы развития. | 4    | 6           | -                           | 2              | -           | 4   |
| 2. Здоровый образ жизни, факторы, его составляющие.                           | 4    | 8           | -                           | 4              | -           | 4   |
| 3. Закаливание. Гигиенические принципы закаливания и средства.                | 4    | 8           | -                           | 4              | -           | 4   |



|  |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 4. Гигиена воздуха, его состав.                        | 4 | 8 | - | 4 | - | 4 |
| 5. Гигиеническая характеристика спортивных сооружений. | 4 | 6 | - | 2 | - | 4 |
| 6. Роль водного фактора в укреплении здоровья.         | 4 | 8 | - | 4 | - | 4 |
| 7. Гигиена питания современного человека.              | 4 | 7 | - | 4 | - | 3 |
| 8. Количественная и качественная адекватность питания. | 4 | 8 | - | 4 | - | 4 |
| 9. Гигиена детей и подростков как научная дисциплина.  | 4 | 7 | - | 4 | - | 3 |
| 10. Гигиена людей зрелого возраста.                    | 4 | 6 | - | 2 | - | 4 |

*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

### **4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин**

#### **Раздел 1. Определение понятия гигиены. Предмет, задачи. Исторические этапы развития.**

Значения гигиены в деятельности учителя физкультуры. История гигиены.

#### **Раздел 2. Здоровый образ жизни, факторы, его составляющие.**

Здоровый образ жизни. Гигиена профилактической дисциплины и наука. Исторические этапы развития гигиены. Предметы и задачи гигиены и спорта. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Актуальные проблемы личной гигиены. Гигиены одежды и обуви. Гигиенические принципы закаливания.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

#### **Раздел 3. Закаливание. Гигиенические принципы закаливания и средства.**

Гигиенические принципы закаливания и средства. Критерии эффективности закаливания.

#### **Раздел 4. Гигиена воздуха, его состав.**

Значение воздуха для человека. Физические, химические, бактериологические, радиологические, факторы загрязнения воздуха. Влияние ксенобиотиков, содержащихся в воздухе на здоровье человека. Микроклимат. Факторы обитаемости. Гигиеническая характеристика факторов обитаемости спортивных сооружений. Параметры микроклимата. Химический состав воздушной среды.



## **Раздел 5. Гигиеническая характеристика спортивных сооружений.**

Параметры микроклимата. Отопление, вентиляция и кондиционирование спортивных сооружений. Освещение спортивных сооружений.

## **Раздел 6. Роль водного фактора в укреплении здоровья.**

Значение воды для человека. Показатели химического, физического, бактериологического загрязнения воды. Жесткость воды и ее роль.

Водный фактор в укреплении здоровья и повышении работоспособности

## **Раздел 7. Гигиена питания современного человека.**

Гигиена питания. Научные основы питания современного человека. Методологические основы оценки статуса питания. Количественная и качественная адекватность питания. Составление и анализ суточного рациона питания. Применение в спортивной практике витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок. Профилактика пищевых отравлений в спортивных коллективах. Гигиенические требования к продуктам питания. Научные принципы формирования рациона спортсмена. Сбалансированное питание. Роль питания в жизни спортсменов. Особенности питания в режиме тренировок и соревнований. Рацион спортсменов.

## **Раздел 8. Количественная и качественная адекватность питания.**

Составление и анализ суточного рациона питания. Применение в спортивной практике витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок. Профилактика пищевых отравлений в спортивных коллективах.

## **Раздел 9. Гигиена детей и подростков как научная дисциплина.**

Физическое развитие детей и подростков. Биологический возраст. Методы оценки. Здоровье и факторы на него влияющие. Влияние условий жизни на рост и развитие детей и подростков. Основные возрастно-половые закономерности физического развития. Школьные формы патологии зрения. Близорукость. Профилактика. Осанка, нарушение осанки. Плоскостопие пути коррекции. Психическое здоровье, факторы его определения. Профилактика нервно-психических заболеваний. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе. Показатели индексов работоспособности. Фазы работоспособности. Умственное переутомление причины. Методы определения умственной работоспособности. Гигиеническая оценка расписаний классных уроков, составление расписания. Профилактика переутомления.

## **Раздел 10. Гигиена людей зрелого возраста.**

Гигиена людей зрелого возраста. Биологический возраст. Профилактика заболеваний на производстве, формы физической культуры. Санитарно–



гигиеническое обеспечение жизнедеятельности лиц пожилого возраста. Гигиена людей зрелого возраста. Профилактика заболеваний на производстве, формы физической культуры. Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности лиц пожилого возраста. Гигиенические требования к организации занятий различными видами физкультурной деятельности к лицам пожилого возраста.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму

3. Обучение в контексте моделируемой ситуации, воспроизводящей реальные условия научной, производственной, общественной деятельности. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);



- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **6.1 Основная литература**

1. Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для вузов по направлению подготовки "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 314 с.

2. Мангушева Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие. - Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет, 2014. - 88 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59160>.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие [Гриф УМО] / [С. А. Медведева и др. ; под ред. С. А. Медведевой, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегинной. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2016. - 260 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20927>.

2. Бакешин К. П. Основы здорового образа жизни студента : учебное пособие. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2016. - 96 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829>.

3. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : практикум. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. - 122 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66105>.

4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов [Гриф РГПУ им. А. И. Герцена] / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 279 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/97462/#1>

### **6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:





1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Система электронного обучения «Open edX».
3. Информационная система «Таймлайн».
4. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

