

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора института физической
культуры, спорта и безопасности



/ А. А. Шахов /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.01.05 Гигиена физической культуры

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: Физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	3		
Семестр/триместр	5		

Лекции	36		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	36		
Консультации			
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	144		

Всего часов: 216

Трудоемкость: 6 зачетных единиц.

Разработчик рабочей программы:
ассистент кафедры Е.В. Михеева

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины:

- сформировать у студентов знания об основах общей, школьной гигиены и гигиены физического воспитания в соответствии с современными гигиеническими требованиями и нормами.

Задачи изучения дисциплины:

- ознакомить студентов с основами общей, школьной гигиены и гигиены физической культуры и спорта как дисциплины об охране и укреплении здоровья детей, подростков, физкультурников и спортсменов;
- сформировать у студентов знания о закономерностях физического развития детей, об условиях высокой работоспособности учащихся и эффективности учебного процесса, о влиянии условий окружающей среды на здоровье;
- сформировать у студентов знания о влиянии рациональной организации режима дня учащихся и двигательной активности на качество обучения, об оздоровительной направленности физического воспитания;
- ознакомить студентов с основами гигиенических знаний о рациональном питании детей, подростков, спортсменов;
- ознакомить студентов с основами знаний о гигиенической регламентации факторов физического воспитания и спорта, об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды, а также при проведении тренировочных занятий в отдельных видах спорта.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знать: -способы проектирования решения конкретной задачи проекта, определения оптимальных способов ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений;	Знает: -о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностях организма; -основы организации рационального питания детей, подростков, спортсменов.
	Умеет: -формулировать совокупность взаимосвязанных задач в рамках поставленной цели работы, обеспечивающих ее достижение; - качественно решать конкретные задачи (исследования, проекта, деятельности) за установленное время	Умеет: -формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний; -осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения

		индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола.
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками определения ожидаемых результатов решения поставленных задач; - навыками публичного представления результатов решения задач исследования, проекта, деятельности; 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -средствами и методами формирования здорового образа жизни с использованием гигиенических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.
<p>ПКС-2 Способен применять актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и средства обучения, воспитания, контроля при реализации физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы психологии, педагогики, спортивной физиологии, спортивной гигиены - физиологические и психофизиологические основы двигательной деятельности и спортивной тренировки; - теорию физической культуры; <ul style="list-style-type: none"> - методические основы обучения и развития физических способностей 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основы организации и методы гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке; -о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностях организма; -основы организации рационального питания детей, подростков, спортсменов.
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации - руководить внедрением новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий, мест и организации физического воспитания и спорта; -планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; -использовать различные средства и методы закаливания организма;
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и технологиями межличностной коммуникации, - навыками разработки новых подходов к преподаванию и технологий обучения в спорте; - навыками разработки и обновления программ, рабочих программ и учебно-методических комплексов, планов занятий (циклов занятий). 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные этапы развития общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта; -гигиенические основы физического воспитания и спорта; -влияние факторов окружающей среды на физическое развитие, работоспособность и состояние здоровья человека; -методы определения и оценки физического развития школьников; основы гигиенического контроля за организацией учебного процесса в школе;

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			ИФР	Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ		
	Раздел 1. Гигиена факторов окружающей среды						
1.	Тема 1.1. Гигиена как отрасль медицинской науки. Гигиена физического воспитания и спорта как самостоятельная дисциплина. Предмет и задачи гигиены.	24	4	4			16
2.	Тема 1.2. Гигиена воздушной среды и климат.	20	4	2			14
3	Тема 1.3. Гигиена воды и почвы.	20	4	2			14
	Раздел 2. Гигиенические основы спортивных сооружений						
4	Тема 2.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	22	2	6			14
	Раздел 3. Личная гигиена						
5	Тема 3.1. Гигиена закаливания.	20	4	2			14
6	Тема 3.2. Личная гигиена спортсмена; гигиена спортивной одежды и обуви	18	2	2			14
7	Тема 3.3. Гигиена физического воспитания детей и подростков. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.	20	2	2			16
	Раздел 4. Гигиена питания.						
	Тема 4.1. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение питательных и минеральных веществ, витаминов.	28	6	8			14
8	Тема 4.2. Особенности питания при занятиях физической культуры и спортом	22	4	4			14

9	Раздел 5. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок						
10	Тема 5.1. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.	22	4	4			14
12	Форма отчетности	зачет					
15	Итого за 5 семестр	216	36	36			144
16	ИТОГО:	216	36	36			144

Очно-заочная форма обучения не реализуется
Заочная форма обучения не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме:

- тестирование;
- контрольные работы;
- проведение измерений и гигиеническая оценка спортивным сооружениям;
- реферативные сообщения.

Типовой вариант контрольной работы

1. Укажите оптимальную температуру воздуха в залах для спортивных игр

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. +14...+15° | 3. +15...+17° |
| 2. +14...+16° | 4. +16...+18° |

2. Укажите оптимальную температуру в закрытых легкоатлетических манежах

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. +14...+15° | 3. +15...+17° |
| 2. +14...+16° | 4. +16...+18° |

3. Укажите гигиенически допустимую скорость движения воздуха в залах борьбы и настольного тенниса

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. до 1,5 м/с | 3. до 0,25 м/с |
| 2. до 0,2 м/с | 4. до 0,5 м/с |

4. Укажите продукты жизнедеятельности или антропогенные вещества, которые являются токсичными для человека

- | | |
|----------------------|----------|
| 1. двуокись углерода | 3. озон |
| 2. скандол | 4. индол |

5. Декомпрессией называется

1. переход от низкого давления к более высокому
2. резкий перепад давлений
3. переход от более высокого давления к более низкому
4. пониженное давление
5. повышенное давление.

6. Жёсткость воды определяется содержанием в ней

1. солей кальция
 2. солей железа
 3. солей натрия
 4. солей магния
7. Жёсткой считается вода
1. до 1,5 мг-экв/л
 2. до 3,5 мг-экв/л
 3. от 3,5 до 7 мг-экв/л
 4. 7 мг-экв/л и больше
8. Мягкой считается вода
1. до 5°
 2. до 10°
 3. 10 - 20°
 4. 20 -30°
9. Перечислите органолептические свойства воды
1. температура
 2. запах
 3. вкус
 4. химический состав
 5. органические вещества
 6. цвет и прозрачность
 7. жёсткость воды
 8. соли железа
10. Какой из методов определяет содержание в воде бактерий
1. метод Снеллена
 2. коли-индекс
 3. по «кресту»
 4. коли-титр
11. Обеззараживание воды физическими способами осуществляется при помощи:
1. ультрафиолетового облучения
 2. кипячения
 3. хлорирования
 4. озонирования
12. Отчистку воды осуществляют при помощи
1. кварцевания
 2. отстаивания
 3. фильтрации
 4. озонирования
13. Гигиеническая норма угла падения
1. 5°
 2. 12°
 3. 23°
 4. 27°
14. Гигиеническая норма угла отверстия
1. 5°
 2. 12°
 3. 23°
 4. 27°
15. Укажите гигиеническую норму светового коэффициента в спортивных залах
1. 1 / 4
 2. 1 / 5
 3. 1 / 6
 4. 1 / 8
16. Световым коэффициентом называют
1. отношение внутренней освещённости к наружной
 2. количество ватт, приходящиеся на 1м² пола помещения
 3. отношение площади застеклённой поверхности окон к площади пола
 4. соотношение площади форточек или фрамуг к площади пола
17. Коэффициентом естественного освещения считается

1. отношение внутренней освещённости к наружной
 2. под каким углом падают лучи света на горизонтальную поверхность
 3. под каким углом виден в помещении небосвод
 4. отношение площади застеклённой поверхности окон к площади пола
18. Сигнальный синий цвет используется для покраски
1. противопожарного инвентаря
 2. выступающих частей многокомплексного спортивного оборудования
 3. информационных табло
 4. баскетбольных колец.
19. Гигиеническая норма коэффициента аэрации
- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 1 / 40 | 3. 1 / 60 |
| 2. 1 / 50 | 4. 1 / 80 |
20. Коэффициентом аэрации называют
1. кратность воздухообмена
 2. соотношение объёма помещения (кубатуры) к объёму поступающего воздуха
 3. количество воздуха необходимое для дыхания человеку в час
 4. соотношение площади форточек или фрамуг к площади пола

Ф.И.О. _____
Курс, группа _____

Карта санитарного обследования спортивного зала

1. Дата, время обследования, адрес _____
2. Наименование спортивного зала и особенности эксплуатации _____
3. Здание, в котором находится спортивный зал (специальное или обычное; кирпичное; железобетонное; деревянное; куда ориентировано фасадом; число этажей) _____
4. Планировка основных и вспомогательных помещений _____
5. Спортивный зал (размеры, площадь и воздушный куб на одного человека, единовременная пропускная способность) _____
6. Устройство, окраска и состояние пола, стен, потолка _____
7. Система естественного освещения (боковое, верхнее, комбинированное) _____
8. Окна (количество; ориентация; расположение – расстояние от пола и потолка, ширина простенков; форма; размеры; конструкция оконных переплётов; состояние стёкол; защитные приспособления, периодичность очистки) _____

9. Показатели светового коэффициента, углов падения и отверстия, коэффициента естественной освещённости _____

10. Система искусственного освещения (общее, местное, комбинированное) _____

Источники света (лампы накаливания, люминесцентные и др.) _____ 11.

Осветительные приборы (тип, количество, мощность ламп, размещение, высота подвеса, защитные приспособления, состояние арматуры) _____ 12.

Освещённость в различных точках и плоскостях (горизонтальная, вертикальная, уровень освещённости) _____ 13.

Форточки и фрамуги (количество, размеры, расположение) _____ 14.

15. Коэффициент аэрации _____

16. Вытяжная вентиляция на естественной тяге (количество вентиляционных отверстий, их размеры и расположение) _____

17. Режим проветривания и кратность воздухообмена _____

18. Система отопления (местное, центральное) _____

19. Микроклиматические условия (температурный режим, относительная влажность, скорость движения воздуха) _____ 20.

Оборудование и инвентарь (соответствие техническим требованиям и возрастным особенностям занимающихся, состояние, расположение) _____

График занятий в зале _____ 21.

22. Наличие и содержание аптечки первой помощи _____

23. Раздевальные (площадь, внутренняя отделка, оборудование, температура воздуха, санитарное состояние) _____ 24.

Душевые (площадь, число сеток, отделка стен, пол, вентиляция, оборудование, температура) _____

25. Уборные (наличие шлюза с умывальником, вентиляция, санитарное состояние) _____

26. Инвентарное помещение (расположение, размеры, санитарное состояние) _____

Дополнительные данные _____ 27.

28. Заключение (санитарно-гигиеническая оценка)

29. Предложения по улучшению санитарно-гигиенических условий

30. Подпись _____

Примерная тематика рефератов

1. Гигиена массовой физической культуры и спорта, ее задачи.
2. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Биологические факторы внешней среды и их влияние на организм спортсмена.
4. СПИД – опасное инфекционное заболевание.
5. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме.
6. Социальное и биологическое значение вредных привычек.
7. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания.
9. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.
10. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм.
11. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.
12. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.
13. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.
14. Профилактика и коррекция избыточного веса.

15. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ
16. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста.
17. Гигиеническая характеристика различных занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения
18. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований.
19. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.
20. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов:

Вопросы к зачету (5 семестр, очная форма обучения)

1. Перечислить и раскрыть основные методы исследования в гигиене физического воспитания и спорта.
2. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.
3. Гигиенические показатели воздушной среды; химический состав воздуха, механические примеси.
4. Физиологическое значение воды; органолептические свойства воды.
5. Способы очистки и обеззараживания воды.
6. Гигиенические свойства почвы, ее роль в жизнедеятельности человека.
7. Основные гигиенические требования к спортивным сооружениям; гигиенические требования к строительным материалам.
8. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений; светотехнические показатели.
9. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
10. Закаливание как часть физического воспитания, его физиологические основы и виды.
11. Гигиеническая оценка эффективности закаливания и его основные принципы.
12. Закаливание воздухом, землей, солнцем и водой; искусственные источники в практике закаливания.
13. Погода, климат, акклиматизация.
14. Роль питания в жизнедеятельности человека, спортсмена.
15. Характеристика химического состава пищи.

16. Основные требования к организации питания.
17. Понятия о рациональном питании.
18. Питание спортсмена в различные периоды тренировочного цикла.
19. Режим питания спортсмена.
20. Роль витаминов в питании спортсмена.
21. Особенности питания юного спортсмена.
22. Гигиенические требования и организации плавания в открытых водоемах, в закрытых водоемах, в закрытых плавательных бассейнах. Особенности тренировки, личной гигиены и питание пловца.
23. Гигиенические особенности пищевого рациона и режима питания спортсмена.
24. Гигиенические особенности питания во время и после соревнований.
25. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
26. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры, низкой температуры.
27. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях.
28. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
29. Понятие о рациональном, достаточном и сбалансированном питании. Калорийность пищи, регулируемые и нерегулируемые энерготраты.
30. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений; светотехнические показатели.
31. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров и углеводов.
32. Физиологическая роль и гигиеническое значение витаминов, микроэлементов и макроэлементов.
33. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, и перспективы улучшения их гигиенических свойств.
34. Методика и значение термометрии воды и воздушной среды.
35. Гигиеническая оценка и определение коэффициента вентиляции
36. Методика санитарной оценки спортивных сооружений.
37. Методика определения содержания в воде бактерий.
38. Методика и значение гигрометрии.
39. Способы очистки и обеззараживания воды
40. Гигиеническое значение и определение угла падения
41. Гигиеническое значение и составление графика «Розы ветров»
42. Гигиеническое значение и определение воздушного куба
43. Методика определения показателей естественного освещения
44. Гигиеническое значение и определение коэффициента аэрации
45. Гигиеническое значение запаха и вкуса воды
46. Определение искусственной освещенности по удельной мощности
47. Определение микроклиматических условий сооружений
48. Определение скорости движения воздуха

49. Питание в различные периоды тренировочного цикла, во время и после соревнований
50. Гигиеническое значение и определение светового коэффициента
51. Методика расчета суточного расхода энергии при различных видах деятельности

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 308 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14311-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/543971> (дата обращения: 10.12.2024).
2. Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебное пособие / Е. А. Даниличева. - Минск: РИПО, 2022. - 169 с.: ил., табл. - Режим доступа: по подписке. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711496> (дата обращения: 09.12.2024). - Библиогр.: с. 151-153. – ISBN 978-985-895-061-3. – Текст: электронный.
3. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов: учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 122 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12804-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/542930> (дата обращения: 10.12.2024).

4.2. Дополнительная литература

1. Васильева, И. В. Физиология питания: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 235 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16046-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/530345> (дата обращения: 11.12.2024).

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем индивидуальный

1.			неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	http://catalog.vlgmuk.ru	Каталог образовательных Интернет - ресурсов	Свободный доступ
3	http://lib.sportedu.ru http://www.iqlib.ru http://www.trainer.h1.ru http://lesgaft.spb.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	www.school.edu.ru	Российский общеобразовательный портал	Свободный доступ.
2.	www.garant.ru	Гарант. РУ - информационно-правовой портал	Свободный доступ.

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования