

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.02.01 ГИГИЕНА**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Физическая культура.  
Безопасность жизнедеятельности.**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**очная**

форма обучения

**2021**

год набора

**Составитель(и):** (указывается ФИО,  
ученое звание, степень, должность)  
Чайников С.А., канд. пед. наук, доцент  
кафедры физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасно-  
сти жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 24.03.2021 г.)  
Переутверждена на заседании кафедры фи-  
зической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета физической  
культуры и безопасности жизнедеятельно-  
сти  
(протокол № 12 от 28.06.2021 г., № 9 от  
11.05.2022 г.)  
Зав. кафедрой

  
подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.



**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** - ознакомить обучающихся с влиянием условий существования человека на его здоровье, вооружить будущих специалистов теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для научно обоснованного планирования и выполнения своих профессиональных обязанностей в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

**2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий. УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: - о влиянии природных факторов на здоровье человека; - о требованиях, предъявляемых к спортивным сооружениям, инвентарю и оборудованию.
		Уметь: - организовать занятия физическими упражнениями, соблюдая гигиенические требования в работе с различными группами населения; - определить оптимальную физическую нагрузку в соответствии с возрастом, уровнем подготовленности и здоровьем занимающихся.
		Владеть: - навыками нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах; - навыками восстановления и повышения работоспособности занимающихся.
ПК-2 Способен планировать и осуществлять профессиональную деятельность предметной направленности в соответствии с ФГОС начального, основного общего, среднего и дополнительного образования с учетом возрастных особенностей обучающихся, в том числе обучающихся с особыми по-	ПК-2.1. Демонстрирует знание требований ФГОС, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. ПК-2.2. Демонстрирует умение планировать и осуществлять профессиональную деятельность предметной направленности, ориентируясь на требования ФГОС, в условиях конкрет-	Знать: - о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья; - особенности гигиенических требований при заня-

требностями в образовании.	ной образовательной среды, в том числе с обучающимися с особыми образовательными потребностями.	тиях различными видами спорта.
		Уметь: - оценить характер и степень влияния физических упражнений на организм занимающихся, используя методы контроля и самоконтроля.
		Владеть: - навыками восстановления и повышения работоспособности занимающихся

### 3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Гигиена» относится к части программы, формируемой участниками образовательных отношений.

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			Общее количество часов на	из них – на курсовую работу			
1	1	3	108	10	16	-	26	-	55	-	-	27	экзамен
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>													
<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>55</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>27</b>	<b>экзамен</b>	

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
<b>1. Общая гигиена</b>								
1.	Предмет, содержание и задачи курса «Гигиена». История становления и развития.	1	-	-	1	-	2	-
2.	Гигиена воздушной среды и воды	2	2	-	4	-	5	-
3.	Гигиена почвы	-	2	-	2	-	5	-
4.	Гигиенические основы питания	1	2	-	3	-	5	-
5.	Гигиенические основы закаливания	-	-	-	-	-	6	-
<b>2. Гигиена физической культуры и БЖД</b>								
6.	Гигиенические требования к эксплуатации физкультурно-оздоровительных сооружений различного типа	-	2	-	2	-	4	-
7.	Личная гигиена физкультурника и спортсмена	-	-	-	-	-	6	-
8.	Гигиена спортивной обуви и одежды	-	2	-	2	-	4	-
9.	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	2	2	-	4	-	4	-
10.	Гигиена спортивной тренировки и ОФК	2	1	-	3	-	6	-
11.	Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	-	1	-	1	-	4	-
12.	Школьная гигиена. Физиолого-гигиеническое обоснование формирования и нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах	2	2	-	4	-	4	-
	Экзамен	-	-	-	-	-	-	27
	<b>ИТОГО:</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>55</b>	<b>27</b>

## Содержание дисциплины (модуля)

### Раздел I. Общая гигиена

#### **Тема 1. Предмет, содержание и задачи курса «Гигиена».**

Гигиена как отрасль медицинской науки. История развития гигиены. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Мониторинг физического состояния населения. Законодательство РФ в сфере охраны здоровья населения.

#### **Тема 2. Гигиена воздушной среды**

Физические свойства воздуха (температура, влажность, движение, атмосферное давление, солнечная радиация, электрическое состояние, ионизирующая радиация). Химические свойства воздуха (постоянные составные части воздуха и посторонние газы). Механические примеси (содержание пыли, дыма, сажи). Микрофлора (наличие бактериального загрязнения). Влияние воздушной среды на организм человека. Особенности воздушной среды на Крайнем Севере.

#### **Тема 3. Гигиена воды и почвы**

Значение воды для человека и ее гигиеническая оценка. Качество воды, ее органолептические свойства (прозрачность, цвет, запах, вкус, температура и т.д.). Нормы потребления воды. Источники воды. Очистка и обеззараживание воды.

Физические свойства почвы. Самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.

#### **Тема 4. Гигиенические основы питания**

Значение питания. Принципы рационального сбалансированного питания. Гигиенические требования к пище. Общий расход энергии и питание. Значение отдельных пищевых веществ в питании человека (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода). Режим питания. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Питание спортсмена. Зависимость рациона питания от вида спорта. Питание во время соревнований. Значение биологически активных добавок (БАД). Особенности питания на Крайнем Севере.

#### **Тема 5. Гигиенические основы закаливания**

Теоретические основы закаливания. Природные факторы – солнце, воздух и вода – основные средства закаливания. Принципы закаливания, формы и методы. Закаливающие процедуры в режиме дня. Особенности закаливания детей разного возраста. Использование искусственных источников ультрафиолетовой радиации в целях закаливания. Необходимость закаливания в экстремальных условиях Крайнего Севера.

### Раздел 2. Гигиена физической культуры и БЖД

#### **Тема 6. Гигиенические требования к эксплуатации физкультурно-оздоровительных сооружений различного типа**

Гигиена спортивных сооружений. Стадионы и спортивные площадки. Искусственные и естественные бассейны. Крытые спортивные сооружения. Строительные материалы, ориентация зданий, этажность, размеры помещений. Внутренняя отделка. Освещение. Системы освещения. Вентиляция. Отопление.

#### **Тема 7. Личная гигиена физкультурника и спортсмена**

Значение личной гигиены в предупреждении заболеваний и в укреплении здоровья, специфика личной гигиены в связи с занятиями физической культурой. Гигиена кожи. Борьба с потливостью и с мозолями. Профилактика гнойничковых и грибковых заболеваний. Предупреждение отморожений. Первая помощь при отморожениях. Гигиена зубов и полости рта. Гигиена сна.

#### **Тема 8. Гигиена спортивной обуви и одежды**

Гигиенические требования к одежде. Гигиенические свойства материалов одежды: теплопроводность, воздухопроницаемость, водоемкость и гигроскопичность, испаряе-

мость влаги, эластичность, электризуемость. Загрязнение одежды. Гигиенические требования к обуви: водоупорность, достаточная вентилируемость, легкость, эластичность. Специальная обувь в различных видах спорта.

#### **Тема 9. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности**

Понятия работоспособность и утомление. Физиологические основы утомления, восстановления и суперкомпенсации. Активный отдых, сон, питание, режим и другие средства восстановления.

#### **Тема 10. Гигиена спортивной тренировки и ОФК**

Понятие "двигательная активность". Двигательная активность и развитие организма. Двигательные режимы. Гипо- и гиперкинезия. ДА и оздоровительная физическая культура. ДА и спорт.

Нормы и методы оздоровительной физической культуры. Роль оздоровительной физической культуры. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями. Формы и методы оздоровительной физической культуры. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок. Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой. Значение самоконтроля при систематических занятиях оздоровительной физической культурой. Объективные критерии физического состояния организма при занятиях: антропометрия, функциональное состояние и функциональные пробы. Субъективные критерии физического состояния организма (самочувствие, сон, аппетит и др.). Их значение.

#### **Тема 11. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности**

Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок в летних видах спорта.

Гимнастика и многообразие ее видов. Гигиенические требования местам занятий: температура, влажность, освещенность, и др. Требования к инвентарю и оборудованию. Особенности личной гигиены, одежды и обуви. Предупреждение травм.

Гигиенические требования к спортивным единоборствам: бокс, борьба. Тяжелая атлетика. Места занятий. Особенности личной гигиены, одежды и обуви. Особенности питания. Предупреждение травм.

Спортивные игры и особенности гигиенических требований в зависимости от характера спортивной игры: места занятий, одежда, обувь. Предупреждение травм.

Легкая атлетика и ее виды. Особенности гигиенических требований в зависимости от вида легкой атлетики к местам занятий, одежде и обуви. Метеорологические условия при занятиях на открытом воздухе и меры профилактики заболеваний. Особенности питания. Предупреждение травм.

Летний туризм. Гигиенические требования при проведении туристических походов с разными возрастными группами занимающихся. Особенности питания и предупреждения отравлений и заболеваний.

Плавание. Гигиенические требования к местам занятий: крытые и открытые плавательные бассейны, естественные водоемы. Системы очистки и обеззараживания воды в бассейнах. Особенности личной гигиены, предупреждение заболеваний и травм, особенности питания.

Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью на открытом воздухе в зимний период

Льжный и конькобежный спорт. Гигиенические требования к местам занятий. Метеорологические условия и режим занятий. Особенности личной гигиены, одежды и обуви, снаряжения. Предупреждение травм и отморожений. Особенности питания.

#### **Тема 12. Школьная гигиена. Физиолого-гигиеническое обоснование формирования и нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах**

Гигиенические требования, предъявляемые к образовательному учреждению. Гигиенические принципы организации занятий. Основы профилактики инфекционных заболеваний.

Физиолого-гигиеническое обоснование формирования и нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах.

Двигательная активность в разных возрастных периодах. Формы двигательной активности. Нормирование двигательной активности на основе физиологических особенностей организма в разных возрастных периодах.

Циклические нагрузки и развитие аэробных возможностей. Влияние нагрузок на отдельные системы организма и здоровье.

Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе. Физическая культура в школе как учебный предмет, способствующий гармоничному физическому развитию школьников. Формы физического воспитания школьников: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня; урок физической культуры и внеклассные формы занятий физической культурой и спортом; общешкольные физкультурно-массовые мероприятия и соревнования. Спортивные сооружения школ, площадки, стадионы, универсальные и тренажерные залы. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **Основная литература:**

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>

2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, 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=429363>

### **Дополнительная литература:**

3. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4492-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798>

4. Ляпин, В.А. Гигиеническая оценка питания : учебное пособие / В.А. Ляпин, Т.Н. Соломка, Е.В. Коваленко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 126 с. : табл. - Библиогр.: с. 71-72. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277202>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;



– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

#### **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite\_Codec\_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

#### **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

#### **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

#### **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре». <http://www.informio.ru/>

#### **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

#### **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.