

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.О.01.02 ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

(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) Дополнительное образование (физкультурно-
оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)**

(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

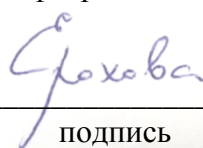
2022

год набора

Составитель(и): (указывается ФИО,
учено 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 № 7 от 23.03.2022 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:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики.

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	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.
ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1.1. Понимает и объясняет сущность приоритетных направлений развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативно-правовых актов, регламен-	Знать: - о влиянии физических упражнений различного характера, направленности и интенсивности на организм занимающихся в зависимости от возраста, уровня под-

	<p>тирующих образовательную деятельность в Российской Федерации, нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального образования, профессионального образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.</p> <p>ОПК-1.2. Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.</p>	<p>готовленности и состояния здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности гигиенических требований при занятиях различными видами спорта.
		<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценить характер и степень влияния физических упражнений на организм занимающихся, используя методы контроля и самоконтроля.
		<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками восстановления и повышения работоспособности занимающихся

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

Дисциплина «Гигиена» относится к обязательной части образовательной программы.

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	трудоем- кость в зед	трудоем- кость	Контактная ра- бота	контакт- ных	в интерак- тивной	Кол-во часов на СРС	курсо- вые рабо-	Кол-во часов на кон- троль	Форма контроля
------	---------	----------------------------	-------------------	------------------------	-----------------	----------------------	---------------------------	---------------------	-------------------------------------	-------------------

				ЛК	ПР	ЛБ			Общее количество часов на	из них – на курсовую работу			
1	1	5	180	16	24	-	40	-	113	-	-	27	экзамен
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
Итого:	5	180	16	24	-	40	-	-	113	-	-	27	экзамен

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				
1. Общая гигиена								
1.	Предмет, содержание и задачи курса «Гигиена». История становления и развития.	2	-	-	2	-	10	-
2.	Гигиена воздушной среды и воды	2	2	-	4	-	10	-
3.	Гигиена почвы	-	2	-	2	-	10	-
4.	Гигиенические основы питания	2	2	-	4	-	10	-
5.	Гигиенические основы закаливания	-	-	-	-	-	10	-
2. Гигиена физической культуры и БЖД								
6.	Гигиенические требования к эксплуатации физкультурно-оздоровительных сооружений различного типа	-	4	-	4	-	10	-
7.	Личная гигиена физкультурника и спортсмена	-	-	-	-	-	10	-
8.	Гигиена спортивной обуви и одежды	-	4	-	4	-	10	-
9.	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	4	2	-	6	-	10	-
10.	Гигиена спортивной тренировки и ОФК	2	2	-	4	-	10	-
11.	Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	-	2	-	4	-	10	-
12.	Школьная гигиена. Физиолого-гигиеническое обоснование формирования и нормирования физиче-	4	4	-	6	-	3	-

	ской нагрузки в разных возрастных группах							
	Экзамен	-	-	-	-	-	-	27
	ИТОГО:	16	24	-	40	-	113	27

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 материа-

лы, 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, испаряемость 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

Лыжный 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. Семенович, 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 Сиб-

ГУФК, 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.