

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)

наименование ОПОП

Б1.О.07.02

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Гигиена физического воспитания и спорта

Разработчик (и):

Чайников Сергей Александрович
ФИО

доцент кафедры ЗиАФК
должность

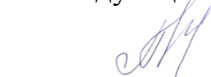
кандидат педагогических наук, доцент
ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК



подпись

А.С. Шемереко

**Мурманск
2026**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 5 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
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: - общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза; - возрастные психофизиологические и индивидуальные особенности обучающихся Уметь: - определять физическое развитие детей; - выявлять возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся; - поддерживать должный уровень физической подготовленности. Владеть: - здоровьесберегающими технологиями; - навыками определения возрастных психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся
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, регламентирующих 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 обучения, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.	Знать: - общие закономерности роста и развития организма на разных этапах онтогенеза; - возрастные психофизиологические и индивидуальные особенности обучающихся Уметь: - определять физическое развитие детей; - выявлять возрастные психофизические и индивидуальные особенности обучающихся; - поддерживать должный уровень физической подготовленности. Владеть: - здоровьесберегающими технологиями; - навыками определения возрастных психофизических и индивидуальных особенностей

		обучающихся
--	--	-------------

2. 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, 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.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

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>

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации*- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»* - URL: <http://window.edu.ru>

3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс* - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.

5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*

2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности
Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения										
	Очная			Очно-заочная				Заочная			
	Семестр		Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	1/1										
Лекции	16		16								
Практические занятия	24		24								
Лабораторные работы											
Самостоятельная работа	104		104								
Подготовка к промежуточной аттестации	36		36								
Всего часов по дисциплине	180		180								
/ из них в форме практической подготовки											

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	+										
Зачет/зачет оценкой											
Курсовая работа (проект)											
Количество расчетно-графических работ											
Количество контрольных работ											
Количество рефератов											
Количество эссе											

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	очная форма
1	Тема 2. Гигиена воздушной среды

2	Тема 2. Гигиена воды и почвы
3	Тема 4. Гигиенические основы питания
4	Тема 6. Гигиенические требования к эксплуатации физкультурно-оздоровительных сооружений различного типа
5	Тема 8. Гигиена спортивной обуви и одежды
6	Тема 9. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности
7	Темы 10-11. Гигиена спортивной тренировки и ОФК. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности
8	Тема 12. Школьная гигиена. Физиолого-гигиеническое обоснование формирования и нормирования физической нагрузки в разных возрастных группах