

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 21.02.2022 08:12:52  
Уникальный программный идентификатор:  
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_ В.В. Дикова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.06.09 «ГИГИЕНА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки	Физическая культура и адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	Очная

Нижний Тагил  
2021

Рабочая программа дисциплины «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2021. – 15 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Автор: кандидат биологических наук,  
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности  
и физической культуры

Е. Г. Мишина

Рецензент: кандидат биологических наук, доцент  
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности  
и физической культуры

В.А. Федюнин

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «15» октября 2020г., протокол № 3.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2021 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой

Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «31» августа 2021 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л. А. Сорокина

Главный специалист отдела информационных ресурсов

О. В. Левинских

Декан ФСБЖ

А.В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный  
социально-педагогический институт  
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет», 2021.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	6
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Тематический план дисциплины.....	5
4.3. Содержание дисциплины.....	6
5. Образовательные технологии.....	9
6. Учебно-методические материалы.....	9
6.1.Задания и методические указания по организации практических занятий..	9
6.2.Организация самостоятельной работы по дисциплине.....	13
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	14
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	14

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** формирование у студентов компетенций, обеспечивающих применение знаний и умений практической деятельности в соблюдении требований безопасности, санитарных и гигиенических норм и правил, а также осуществлении профилактики травматизма, при проведении занятий по физической культуре.

**Задачи:**

- сформировать у студентов знания об основных гигиенических принципах и требованиях предъявляемых к организации занятий по физической культуре;
- сформировать у студентов знания и умения об организации оптимальных условий для осуществления процесса физического воспитания и спортивной тренировки;
- сформировать у студентов знания и умения по выполнению профилактики травматизма в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль «Физическая культура и адаптивное физическое воспитание». Дисциплина Б1.О.06.09 «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности» включена в Блок Б.1 и является составной частью раздела Б1.Б. «Базовая часть». Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Данная дисциплина методически связана с курсами «Основы медицинских знаний», «Спортивная медицина», «Спортивное оборудование и экипировка», которые изучаются на втором и третьем курсах соответственно.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

ОПК – 6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

ПК – 6. Способен к обеспечению охраны жизни здоровья обучающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- 31. Основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
- 32. Гигиенические нормативы, правила и мероприятия по созданию оптимальных условий для осуществления процесса физического воспитания и спортивной тренировки;
- 33. Основные гигиенические нормативы физических нагрузок для различных возрастно-половых групп населения;
- 34. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности у занимающихся физической культурой.

**Уметь:**

У1. Применять гигиенические знания при оценке окружающей среды и создании оптимальных условий для учебной деятельности и для занятий физической культурой и спортом;

У2. Организовывать профилактику травматизма при занятиях физической культурой;

У3. Выполнять гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста;

У4. Организовывать закаливание детей в условиях образовательной организации.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 час), их распределение по видам работ представлено в таблице № 1.

Таблица № 1

Вид работы	Форма обучения
	Очная
	1 семестр
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>
<b>Контактная работа</b> , в том числе:	<b>38</b>
Лекции	16
Практические занятия	22
<b>Самостоятельная работа</b> , в том числе:	<b>43</b>
Изучение теоретического курса	23
Самоподготовка к текущему контролю знаний	20
Подготовка к экзамену	27

##### 4.2. Тематический план дисциплины

Таблица № 2

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия	Из них в интеракт. форме		
<b>1 семестр</b>						
1. Гигиена физической культуры и спорта	7	2	2	-	3	Тест-опрос
2. Личная гигиена спортсмена, закаливание, гигиена спортивной одежды и обуви	10	2	2	-	6	Обсуждение по вопросам на практическом занятии
3. Гигиенические требования к пище и питанию спортсменов	16	4	4	-	8	Обсуждение по вопросам на практическом занятии Тест-опрос
4. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности	15	2	6	-	7	Тест-опрос
5. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола	10	2	2	-	6	Обсуждение по вопросам на практическом занятии
6. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	10	2	2	-	6	Обсуждение по вопросам на практическом занятии
7. Особенности гигиенического	13	2	4	-	7	Защита

обеспечения занятий в отдельных видах спорта						творческого проекта
Подготовка и сдача экзамена:	27				27	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>43</b>	

### 4.3. Содержание дисциплины

#### **Тема 1: Гигиена физической культуры и спорт**

Гигиена физической культуры и спорта - наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Задачи и содержание гигиены физических упражнений и спорта. Методы исследований (общие гигиенические и специальные). Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила).

Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.

Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта - целенаправленность и комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

#### **Тема 2: Личная гигиена спортсмена. Гигиена спортивной одежды и обуви.**

Значение правил личной гигиены для укрепления здоровья и повышения спортивной работоспособности.

Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов и суточных изменений психофизиологических функций, возраста, трудовой деятельности, бытовых условий, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы.

Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.

Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.). Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.

#### **Тема 3: Гигиенические требования к пище и питанию спортсменов**

Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Теория сбалансированного рационального питания А.А. Покровского и его последователей. Теория адекватного питания А.М. Уголева.

Физиологическая роль и гигиеническое значение нутриентов (вода, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), нормирование.

Гигиенические требования к составлению пищевых, рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде.

Режим питания и усвояемость пищи. Режим питания при различных видах деятельности и работе в различные смены (дневная, вечерняя, ночная).

#### **Тема 4: Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности**

*Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.* Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом.

Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Роза ветров и ее использование при выборе места для строительства спортивных сооружений. Определение направления и скорости движения воздуха при спортивных занятиях и соревнованиях. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом.

Гигиеническая оценка воздушной среды в спортивных сооружениях. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях.

*Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений* Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений.

Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений.

Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях.

Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях.

Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру.

#### **Тема 5: Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола**

Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиенические нормы двигательной активности. Гигиеническая характеристика и методика проведения утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток, уроков физического воспитания, прогулок, экскурсий, туристских походов. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.

Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы.

Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление).

Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.).

#### **Тема 6: Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности**

Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы.

Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур (душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание).

Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань. Методика выполнения различных банных процедур в целях гигиены, закаливания, восстановления. Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановительные процессы и стимулирующих работоспособность.

Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

#### **Тема 7: Особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта**

Легкая атлетика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание легкоатлетов. Гигиенические требования к стадионам и легкоатлетическим манежам. Профилактика травм.

Плавание. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание пловцов. Гигиенические требования к крытым и открытым плавательным бассейнам.

Спортивные игры. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание спортсменов (игроков). Гигиенические требования к игровым залам и площадкам. Профилактика травм.

Гимнастика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание гимнастов. Гигиенические требования к гимнастическому залу. Профилактика травм.

Спортивная борьба. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание борцов. Гигиенические требования к местам занятий борьбой. Профилактика травм.

Бокс. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и защитные приспособления. Особенности питания. Гигиенические требования к местам занятий боксом. Профилактика травм.

Тяжелая атлетика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена. Особенности питания тяжелоатлетов. Гигиенические требования к местам занятий тяжелой атлетикой. Профилактика травм.

Конькобежный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм и обморожений.

Лыжный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика обморожений и травм.

#### **4.4. Практические занятия**

№ темы	Наименование практических работ	Количество аудиторных часов
1.	Личная гигиена спортсмена.	2
2.	Гигиена закаливания.	2
3	Гигиена питания в практике физической культуры и спорта.	4
4.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности	6
5.	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола	2
6.	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	2
7.	Особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта	4

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности» построен с использованием компетентного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний. На практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений применять гигиенические знания при оценке окружающей среды и организации оптимальных условий для учебной деятельности и занятий физической культурой, в том числе для бучающихся с особыми образовательными потребностями.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (дискуссии, технологии группового обучения, проектирования, информационных технологий, защиты проектов). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

*Интерактивные формы и методы проведения лекционных занятий:* лекция-визуализация, лекция-диалог.

*Интерактивные формы и методы проведения практических занятий:* ситуационный анализ, технологии группового обучения.

*Интерактивные формы и методы организации самостоятельной работы:* работа в режиме информационных компьютерных технологий (поиск и обработка информации, выполнение проекта).

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

#### *Практическое занятие 1: Личная гигиена спортсмена.*

##### **Вопросы для практического занятия:**

1. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.).

2. Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.

**Практическое задание:** Составить буклет «Правила выбора спортивной одежды для занятий физической культурой на открытой и крытой спортивной площадке».

### ***Практическое занятие 2: Гигиена закаливания.***

Задание:

1. Используя рекомендуемую учебную литературу изучить и подготовить сообщения по следующим вопросам:

- Гигиеническое значение закаливания в современных условиях.
- Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль).
- Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе.
- Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур (обтирание, обливание, душ и др.)
- Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм.
- Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой.

**Практическое задание:** Составить опорные схемы проведения закаливающих процедур: «Закаливание воздухом», «Закаливание водой», «Закаливание солнцем».

Литература:

1. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 255 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59828>.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб. пособие для вузов по спец. 033100 – Физическая культура] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2003. - 233 с.
3. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12968>.

### ***Практическое занятие 3, 4: Гигиена питания в практике физической культуры и спорта.***

Задание:

1. Используя рекомендуемую учебную литературу изучить и подготовить сообщения по следующим вопросам:

- теория сбалансированного рационального питания А.А. Покровского и его последователей;
- теория адекватного питания А.М. Уголева;
- характер и величина среднесуточных энергозатрат занимающихся ФК и спортом и не занимающихся, методы определения;
- физиолого-гигиеническая роль пищевых нутриентов (вода, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), нормирование;
- питание спортсменов (основные принципы);
- питание на учебно-тренировочных сборах (в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий);
- питание спортсмена в восстановительном периоде;
- питание в период соревнований;
- питание на дистанции;

- особенности питания школьников;
- потребность в пищевых веществах и энергии в школьном возрасте;
- режим питания школьников;
- значение рационального питания школьников для их здоровья, успеваемости.

**Практическое задание:** 1. Выполните анализ питания и определите суточные энерготраты юного спортсмена. Оформить отчет. 2. Разработайте правильный пищевой рацион для юных спортсменов.

Литература:

1. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 255 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59828>.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб. пособие для вузов по спец. 033100 – Физическая культура] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2003. - 233 с.
3. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12968>.

### **Практическое занятие 5 - 7: Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности (6 часов).**

**Вопросы для практического занятия:**

1. Гигиеническое значение температуры воздуха. Нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом.
2. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях.
3. Гигиенические требования
4. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха при занятиях физической культурой.
5. Гигиенические требования к размещению спортивных сооружений.
6. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.
7. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений.
8. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

**Практическое задание:** Выполнить гигиеническую оценку крытого и открытого спортивного сооружения. Проанализировать полученные результаты.

Литература:

1. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Электронный ресурс]: учеб. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 255 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59828>.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб. пособие для вузов по спец. 033100 – Физическая культура] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2003. - 233 с.
3. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Минск: "Вышэйшая школа", 2015. — 271 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65438>.
4. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12968>

### **Практическое занятие 8: Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.**

**Вопросы для практического занятия:**

1. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиенические нормы двигательной активности.
2. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.
3. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы.
4. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраст.

Литература:

1. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Электронный ресурс]: учеб. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 255 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59828>.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб. пособие для вузов по спец. 033100 – Физическая культура] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2003. - 233 с.
3. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Минск: "Вышэйшая школа", 2015. — 271 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65438>.
4. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12968>.

**Практическое занятие 9: Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.**

**Вопросы для практического занятия:**

1. Основные гигиенические средства, применяемые для повышения работоспособности.
2. Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы.
3. Гигиеническая характеристика гидропроцедур.
4. Гигиеническая характеристика банных процедур.
5. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

Литература:

1. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Электронный ресурс]: учеб. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 255 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59828>.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб. пособие для вузов по спец. 033100 – Физическая культура] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2003. - 233 с.
3. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Минск: "Вышэйшая школа", 2015. — 271 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65438>.
4. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12968>.

**Практическое занятие 10, 11: Особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта (4 часа).**

**Практическое задание:** Разработать творческий проект на тему «Особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта».

Содержание творческого проекта:

1. История развития;
2. Общая характеристика вида спорта;
3. Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;

4. Гигиенические требования к спортивным сооружениям для занятий данным видом спорта;
5. Гигиенические требования, предъявляемые к спортивному инвентарю;
6. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса и соревнованиям;
7. Гигиенические требования к питанию спортсменов в тренировочный, соревновательный и восстановительные периоды;
8. Профилактика травм при занятиях данным видом спорта.

**Литература:**

1. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Электронный ресурс]: учеб. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 255 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59828>.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб. пособие для вузов по спец. 033100 – Физическая культура] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2003. - 233 с.
3. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Минск: "Вышэйшая школа", 2015. — 271 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65438>.
4. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12968>.

**6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента**

Содержание самостоятельной работы студентов включает изучение научной и учебно-методической литературы, подготовки конспектов, докладов, выступлений на практических занятиях, а также подготовку к текущему и итоговому контролю знаний.

Задания для самостоятельной работы по данной дисциплине ориентированы на формирование у студентов общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Таблица № 4

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Всего	Ауд. раб.	Сам. раб.		
Гигиена физической культуры и спорта	7	4	3	Составить конспект «Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта».	Проверка преподавателем выполненного задания.
Личная гигиена спортсмена, закаливание, гигиена спортивной одежды и обуви	10	4	6	Изучить и составить конспект «Применение закалывающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой».	Проверка преподавателем выполненного задания. Собеседование с группой.
Гигиенические требования к пище и питанию спортсменов	16	8	8	Изучить особенности рационального питания спортсменов. Провести анализ питания и определить суточные энерготраты спортсмена в тренировочный, соревновательный и восстановительные периоды. Оформить отчет. Разработать правильный пищевой рацион для юных спортсменов.	Проверка преподавателем выполненного задания. Индивидуальное собеседование.
Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной	15	8	7	Изучить гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности. Провести	Проверка выполненного задания на практическом

деятельности				гигиеническую оценку школьных спортивных сооружений, оформить отчет.	занятия
Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола	10	4	6	Изучить и составить конспект «Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста».	Проверка выполненного задания на практическом занятии. Собеседование с группой.
Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	10	4	6	Изучить и составить конспект гигиенические характеристики оздоровительно - восстановительных средств, особенности их применения в физкультурной и спортивной деятельности. Рассмотреть методы повышающие работоспособность.	Проверка выполненного задания на практическом занятии. Собеседование с группой.
Особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта	13	6	7	Разработать творческий проект на тему «Особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта».	Защита творческих групповых проектов
Подготовка к сдаче экзамена:	27	-	27	Индивидуальная подготовка студентов к зачету	
<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>38</b>	<b>43</b>		

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Основная литература*

1. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Электронный ресурс]: учеб. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. — 255 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59828>.
2. Гигиена, санология, экология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.В. Воробьева [и др.]. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2011. — 255 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59779>.
3. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Минск: "Вышэйшая школа", 2015. — 271 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65438>.

### *Дополнительная литература:*

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб. пособие для вузов по спец. 033100 – Физическая культура] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2003. - 233 с.
2. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 153 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12958>.
3. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12968>.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и семинарским занятиям.

