

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 21.02.2022 08:10:58  
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<br>(с двумя профилями подготовки) |
| Профиль подготовки          | Физическая культура и адаптивное<br>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

## 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 |                |                                                              |
| I семестр                                                                                                  |             |                   |                  |                          |                |                                                              |
| 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<br>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 обучающихся 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<br>СРС                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | Всего            | Ауд.<br>раб. | Сам.<br>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 закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой».                                                                                                                                             | Проверка преподавателем выполненного задания.<br>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.<br>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.

