

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования «Луганский государственный педагогический университет»  
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности**

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Старобельского факультета (филиала)  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

 Маршуба И.В.  
«25» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки: Физкультурное образование**

**Квалификация выпускника: бакалавр**

**Форма обучения: очная / заочная**

**Курс: ОФО 3 курс (6 семестр); ЗФО 5 курс (Е семестр)**

Старобельск, 2023

## Лист согласования

Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является частью основной профессиональной образовательной программы для бакалавров всех направлений подготовки очной и заочной формы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (с изменениями и дополнениями). Редакция с изменениями от 26.11.2020 г. № 1456.


### СОСТАВИТЕЛЬ:

ассистент кафедры физической культуры и охраны жизнедеятельности Старобельского факультета (филиал) ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет» **Хайнус Стефан Алексеевич.**

Утверждена на заседании кафедры физической культуры и охраны жизнедеятельности

«1» сентября 2023 г., протокол № 1


Заведующий кафедрой

 А.В. Туленцов

Одобрена на заседании учебно-методического совета Старобельского факультета (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

«15» ноября 2023 г., протокол № 3

Председатель

 О.В. Верховод

### СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
Старобельского факультета  
(филиал)

 А.В. Стась

«15» ноября 2023 г.

## **1. Цели и задачи учебной дисциплины**

**Цель** дисциплины – овладение современными научными знаниями в области гигиены физкультурно-спортивной деятельности, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- овладение студентами научными знаниями и практическими навыками комплексного применения различных гигиенических факторов для сохранения и укрепления здоровья населения;
- формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения;
- целенаправленное использование различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части учебного плана, шифр дисциплины Б1.В.ДВ.11.02.

Изучается на 2 курсе (4 семестр) ОФО; 2 курс (5 семестр) ЗФО.

Данная учебная дисциплина является частью профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры и имеет тесные взаимосвязи с педагогикой, теорией и методикой физического воспитания, физиологическими основами физического воспитания и спорта.

Дисциплина направлена на подготовку бакалавров, отвечающих как современным квалификационным требованиям, так и интеллектуальным, формируя у них общепрофессиональные компетенции, а также навыки самостоятельной работы. Изучение дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла.

**Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются** полученные знания о достижениях современной науки в области общей гигиены, теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, методик обучения, развития физических качеств, оздоровительных технологий.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижений компетенций**

<b>Код по ФГОС ВО</b>	<b>Индикатор достижений</b>	<b>Результаты достижений по дисциплине</b>
-----------------------	-----------------------------	--

<p><b>ПК-4</b> Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.</p>	<p><i>ПК-4.1</i> Знает требования к разработке развивающей образовательной среды, положительно влияющей на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения младших школьников на основе содержания начального образования;</p> <p><i>ПК-4.2.</i> Умеет проектировать уроки на основе интегративного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов.</p> <p><i>ПК-4.3.</i> Владеет современными образовательными технологиями по реализации содержания начального образования согласно ФГОС НОО; умениями разрабатывать критерии оценивания для достижения предметных, метапредметных и личностных результатов, функциональной грамотности; проводить мониторинг качества образовательной деятельности в начальной школе.</p>	<p><i>Знает:</i> основные положения гигиены и особенности гигиены физической культуры и спорта;</p> <p>санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>гигиенические требования к устройству спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;</p> <p>гигиену физического воспитания в школе;</p> <p>гигиенические требования к спортивным тренировкам;</p> <p>гигиенические требования к занятиям оздоровительной физической культурой;</p> <p>требования личной гигиены;</p> <p>гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;</p> <p>основы закаливания;</p> <p>основы рационального и лечебного питания;</p> <p>гигиенические требования к занятиям в отдельных видах спорта;</p> <p><i>умеет:</i> оценивать гигиенические нормы в местах проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований;</p> <p>проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований;</p> <p><i>владеет:</i> методами оценки гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям;</p>
--	--	---

		методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.
--	--	---

## 4. Структура и содержание учебной дисциплины

### 4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72 (2 з. е.)</b>	<b>72 (2 з. е.)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:</b>	<b>51</b>	<b>20</b>
Лекции	10	4
Семинарские занятия	-	
Практические занятия	14	4
Лабораторные работы	-	
Контрольные работы (презентации)	-	
КСР	-	
Курсовая работа (курсовой проект)	-	
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i> )	27	12
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>21</b>	<b>52</b>
Итоговая аттестация	Экзамен	Экзамен

### 4.2 Содержание разделов учебной дисциплины

**Тема 1.** Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой. Гигиена как отрасль медицинской науки. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Эпидемиологические факторы внешней среды. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта.

**Тема 2.** Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Физические упражнения как важное средство восстановления работоспособности и повышения производительности труда. Основы профилактики инфекционных заболеваний.

**Тема 3.** Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Личная гигиена спортсменов. Обеспечение соблюдения гигиенических требований при подготовке спортсменов. Личная гигиена спортсменов. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.

Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Определение суточного расхода энергии, составление меню. Профилактика и коррекция избыточного веса. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Гигиенические основы закаливания.

**Тема 4.** Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий. Обеспечение соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях, к физкультурно-оздоровительным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к проведению соревнований. Использование знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих). Создание оптимальных социально-гигиенических условий среды для спортсменов. Гигиенические требования к занятиям физической культурой на производстве и по месту жительства.

**Тема 5.** Основы гигиены различных возрастных групп занимающихся. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом различных групп занимающихся. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза, профилактике соматических и инфекционных заболеваний. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. Борьба за здоровый образ жизни подрастающего поколения. Профилактика курения, алкоголизма, токсикомании и наркомании.

### 4.3 Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой.	2	4
2	Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	2	
3	Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Личная гигиена спортсменов.	2	
4	Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий.	2	
5	Основы гигиены различных возрастных групп занимающихся. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом различных групп занимающихся.	2	
<b>Итого:</b>		10	4

#### 4.4 Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Гигиена как отрасль медицинской науки. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения.	2	2
2	Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы.	2	
3	Обеспечение соблюдения гигиенических требований при подготовке спортсменов. Личная гигиена спортсменов. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	2	
4	Обеспечение соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях, к физкультурно-оздоровительным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий физическими упражнениями.	2	2
5	Гигиенические требования к проведению соревнований. Педагогический контроль и оценка результатов деятельности спортсменов.	2	
6	Гигиеническое нормирование физических нагрузок для различных возрастных групп. Основные формы занятий физической культурой и спортом различных групп занимающихся и гигиенические требования к ним.	2	
7	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза, профилактике соматических и инфекционных заболеваний		
<b>Итого:</b>		14	4

#### 4.5 Лабораторные работы рабочей программой не предусмотрены

#### 4.6 Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Эпидемиологические факторы внешней среды. Оздоровительные эффекты физической культуры и	Написание реферата, подготовка презентации	3	7

	спорта			
2	Физические упражнения как важное средство восстановления работоспособности и повышения производительности труда. Основы профилактики инфекционных заболеваний.	Написание реферата, подготовка презентации	3	7
3	Определение суточного расхода энергии, составление меню. Профилактика и коррекция избыточного веса. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Гигиенические основы закаливания.	Написание реферата подготовка презентации,	3	6
4	Использование знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих). Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.	Написание реферата, подготовка презентации	3	6
5	Гигиенические требования к занятиям физической культурой на производстве и по месту жительства.	Написание реферата подготовка презентации,	3	7
6	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза, профилактике соматических и инфекционных заболеваний.	Написание реферата, подготовка презентации	3	7
7	Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. Борьба за здоровый образ жизни подрастающего поколения. Профилактика курения, алкоголизма, токсикомании и наркомании.	Написание реферата, подготовка презентации	3	7
<b>Итого:</b>			<b>21</b>	<b>52</b>



#### **4.7 Курсовые работы рабочей программой не предусмотрены.**

### **5. Образовательные технологии**

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* использование электронных образовательных ресурсов (электронные конспекты, лекции, литература и т.п.) при подготовке к лекциям и практическим занятиям.

*Исследовательские методы в обучении:* студенты самостоятельно пополняют свои знания, глубоко вникают в изучаемую проблему и предполагают пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения.

*Лекционно-семинарская зачетная система:* концентрирует материал в блоки и преподносит его как единое целое, а контроль проводится по предварительной подготовке студентов.

### **6. Формы контроля освоения учебной дисциплины**

- самостоятельная работа (написание реферата);
- устный опрос;
- письменная работа по темам лекционных и семинарских занятий;
- итоговая письменная работа.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена (включает в себя ответ на теоретические вопросы).

#### **Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения**

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Практические задания (5 бал. * 5 заданий)	25
Самостоятельная работа	35
Зачет	40
<b>Итого за семестр:</b>	<b>100</b>

#### **Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения**

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Практические задания (10 бал. * 2 задания)	20
Самостоятельная работа	40
Зачет	40
<b>Итого за семестр:</b>	<b>100</b>

#### **Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале**

Система оценивания экзамена	100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	<b>A</b> – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	<b>B</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	<b>C</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	<b>D</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	<b>E</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество	Незачтено

		их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>Г</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### **Основные источники:**

1. Гайворонский, И.В. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие: учебное пособие / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский [и др.]. — СПб.: СпецЛит, 2021. — 312 с.
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - СПб: СпецЛит, 2022. - 256 с.
3. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник. - СПб.: СпецЛит, 2022. — 256 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов /Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2021.
2. Полиевский, С.А. Спортивная одежда: монография. — Электрон. дан. — М.: Физическая культура, 2021. — 370 с.
3. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова. - СПб: СпецЛит, 2022. - 192 с.
4. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья: Методическое пособие. - Липецк: Изд-во ЛГПИ, 2022.
5. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. - М.: ФиС, 2022.
6. Лаптев А.П., Малышева И.Н. Практикум по гигиене. - М.: ФиС, 2022.
7. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учебник для ин-тов физич. культ. - М.: ФиС, 2021.
8. Минх А.А. Общая гигиена. - М.: Медицина, 2022. - С.18-76.
9. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. - М.: Медицина, 2021.

10. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. СПб., 2021.
11. Справочник помощника санитарного врача и помощника эпидемиолога / Под ред. Д.П.Никитина, А.И.Зинченко. - М.: Медицина, 2022.

### **Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники:**

1. IPRbooks: электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
2. Сетевая электронная библиотека классических университетов / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, 2009. – URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
3. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [2010-]. – URL: <https://biblioclub.ru/> (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
4. Образовательная платформа Юрайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

### **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: лекционные аудитории Старобельского факультета (филиала) ФГБОУ ВО ЛГПУ «ЛГПУ», рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде и т.п., мультимедийная доска.

### **9. Лист дополнений и изменений**

№ п/п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись)	Директор / декан (Фамилия, инициалы, подпись)

--	--	--	--	--	--