Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0233C9D60038B01A9E48C1A3FBB4A9D9F6
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 07.07.2023 до 28.04.2038

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе С.Н. Титов

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Программа учебной дисциплины
Предметно-методического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы:
Спортивная тренировка в избранном виде спорта

(заочная форма обучения)

Составитель: Чарыкова А.Ф., к.б.н., доцент
кафедры теории и методики физической
культуры и безопасности
жизнедеятельности

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «23» мая 2023 г. №9.

Ульяновск, 2023

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гигиена физической культуры и спорта» относится к обязательной части Блока 1 Дисциплины (модули) Предметно-методического модуля учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», заочной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Биология. Человек» или соответствующих дисциплин среднего профессионального образования, а также соответствующих дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1 семестре: Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Результаты изучения дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» являются теоретической и методологической основой для изучения дисциплин: Основы медицинских знаний, Физиология человека, Теория и методика физической культуры.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» является: содействие становлению профессиональной компетентности будущего педагога через формирование у студентов научных знаний в области гигиены физического воспитания и спорта, исследовательских и практических навыков формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студентов научных знаний в области гигиены физического воспитания и спорта, формирование знаний санитарных правил и норм, необходимых при организации тренировочного процесса, развитие исследовательских и практических навыков формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно- спортивной деятельности.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь ОПК-7.2. Реализует требования техники безопасности в сфере физической культуры и спорта ОПК-7.4. Демонстрирует умения оказания первой доврачебной помощи при травмах и неотложных состояниях	ОР-1 требования техники безопасности в сфере физической культуры и спорта ОР-2 правила оказания первой доврачебной помощи при травмах	ОР-3 оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных	

ОПК-7.5. Демонстрирует умение организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся	и неотложных состояниях	состояниях ОР-4 организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся физической культурой и спортом	

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:

Номер семестра	Всего		Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Трудоемк.								
	Зач. ед.	Часы	Лекции, час.	Практические занятия, час.	в т. ч. практическая подготовка, час.	Лабораторные занятия, час.	в т. ч. практическая подготовка, час.	Самостоят. работа, час.	
4	3	108	4	10	-	-	-	85	экзамен (9)
Итого:	3	108	4	10	-	-	-	85	экзамен (9)

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

	Количество часов по формам организации обучения

Наименование раздела и тем	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятель-ная работа
4 семестр				
Раздел I. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта				
Тема 1. Предмет и задачи гигиены. Гигиена физического воспитания и спорта.	1		-	2
Тема 2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.	1	1	-	3
Тема 3. Вредные привычки – разрушители здоровья	1	1	-	4
Раздел II. Гигиенические требования к условиям Занятий физической культурой и спортивным сооружениям				
Тема 1. Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.	1	1	-	4
Тема 2. Гигиенические требования к условиям водной среды и почвы при занятиях физическими упражнениями и спортом.	-	1	-	6
Тема 3. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.	-	1	-	6
Тема 4. Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений.	-	1	-	6
Раздел III. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви спортсмена				
Тема 1. Личная гигиена спортсмена	-	1	-	6
Тема 2. Гигиена одежды и обуви спортсмена	-	1	-	6
Раздел IV. Закаливание – средство повышения спортивной работоспособности				
Тема 1. Закаливание	-	1	-	6
Раздел V. Гигиена питания спортсмена				
Тема 1. Гигиена питания	-	1	-	6
Тема 2. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом	-	-	-	6
Раздел VI. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий физической культурой				
Тема 1. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	-	-	-	6

Тема 2. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	-	-	-	6
Тема 3. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта	-	-	-	6
Тема 4. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой	-	-	-	6
ИТОГО:	4	10		85

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (4 семестр)

Раздел I. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.

Тема 1. Предмет и задачи гигиены. Гигиена физического воспитания и спорта.

Понятие о гигиене. Гигиена – основа профилактики. Профилактика – основополагающий принцип охраны здоровья населения. Основы общей гигиены. Предмет, задачи и методы общей гигиены. Гигиена физического воспитания и спорта – наука об укреплении здоровья и повышении работоспособности физкультурников и спортсменов. Предмет, задачи и методы гигиены физического воспитания и спорта. Роль отечественных ученых в развитии гигиены физического воспитания и спорта. Современные научные представления о здоровье. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения. Физическое воспитание и здоровье.

Интерактивная форма: лекция-беседа.

Тема 2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту. Структура здорового образа жизни и характеристика основных его элементов: оптимальные социально-гигиенические условия труда и быта, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональный суточный режим, закаливание, профилактика инфекционных заболеваний, рациональное питание, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оптимальные условия внешней среды. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

Интерактивная форма: Работа в парах с электронными учебниками.

Тема 3. Вредные привычки – разрушители здоровья.

Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков - разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях. Отрицательное влияние курения на различные психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты курения. Отрицательное воздействие курения на спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением. Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты злоупотребления алкоголем. Отрицательное воздействие алкоголя на спортивную работоспособность. Средства и меры профилактики и борьбы со злоупотреблением алкоголем. Отрицательное воздействие наркотиков на психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты наркомании и токсикомании. Средства и методы профилактики и борьбы с наркоманией и токсикоманией.

Интерактивная форма: учебная дискуссия об отрицательном влиянии наркомании, алкоголизма и курения табака на различные психофизиологические функции организма.

Раздел II. Гигиенические требования к условиям занятий физической культурой и спортивным сооружениям

Тема 1. Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом

Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Физические свойства воздуха. Температура воздуха. Направление и скорость движения воздуха. Атмосферное давление. Ионизация воздуха. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Значение изменений метеорологических факторов при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Гигиеническая оценка воздушной среды в спортивных сооружениях. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиеническая оценка бактериальных загрязнений воздуха и их эпидемиологическое значение. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях.

Тема 2. Гигиенические требования к условиям водной среды и почвы при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения. Гигиеническая характеристика почвы и её эпидемиологическое значение. Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы спортивных сооружений.

Тема 3. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.

Характеристика биологических факторов внешней среды. Патогенные микроорганизмы. Инфекционные заболевания и пути их распространения (эпидемии, пандемии, эндемии, спорадические заболевания). Эпидемический процесс и его звенья. Источник инфекции, механизмы передачи инфекции, восприимчивость к данному заболеванию населения. Влияние социальных и природных факторов на распространение эпидемического процесса. Санитарно-гигиенические меры профилактики инфекционных заболеваний. Прививки. Вакцинация. Профилактические мероприятия в детских садах, в школах, на спортивных базах, в комнатах отдыха и других местах тренировок и отдыха.

Тема 4. 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 и планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Нормы освещенности 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.

Интерактивная форма: Работа в парах по определению санитарно- гигиенического состояния спортивного зала.

Раздел III. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви спортсмена.

Тема 1. Личная гигиена спортсмена.

Значение правил личной гигиены для укрепления здоровья и повышения спортивной

работоспособности. Рациональный суточный режим спортсмена. Биологические ритмы. Суточный режим спортсмена в различные периоды тренировочного цикла. Уход за кожей, руками, волосами. Профилактика гнойничковых заболеваний. Вредные привычки и борьба с ними.

Тема 2. Гигиена одежды и обуви спортсмена.
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.

Раздел IV. Закаливание – средство повышения спортивной работоспособности.
Тема 1. Закаливание.
Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Специфический и не специфический эффект закаливания. Основные принципы закаливания. Оценка эффективности закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечной радиации на организм. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
Интерактивная форма: групповые обсуждения различных методик закаливания, применяемых в практике физической культуры.

Раздел V. Гигиена питания спортсмена.
Тема 1. Гигиена питания.
Гигиенические требования к питанию в современных условиях. Калорийность пищи. Методы определения суточного расхода энергии. Гигиеническое значение белков, жиров и углеводов. Потребность организма в белках, жирах и углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиеническое значение витаминов. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Гигиеническая характеристика наиболее важных витаминов. Нормы витаминов в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиеническое значение минеральных веществ. Потребность организма в минеральных элементах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
Интерактивная форма: Работа в парах по расчету энергетических трат при занятиях различными видами спорта.

Тема 2. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
Общие гигиенические принципы построения питания спортсменов. Гигиенические требования к составлению пищевых рационов спортсменов с учетом пола и возраста. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта. Питание спортсменов во время соревнований. Питание спортсменов в восстановительном периоде. Питание спортсменов в различных климатогеографических зонах.
Интерактивная форма: Работа в парах по составлению суточного рациона спортсмена.

Раздел VI. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и занятий физической культурой.
Тема 1. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.
Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе

физического воспитания. Гигиеническая характеристика и методика проведения уроков физической культуры, прогулок, экскурсий, туристических походов.

Тема 2. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.
Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиенические принципы построения учебно-тренировочного процесса. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.

Тема 3. Гигиеническое обеспечение подготовки 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. 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. Лыжный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика обморожений и травм.
Интерактивная форма: Работа в парах с Интернет – источниками.

Тема 4. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой.
Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии. Гигиеническая характеристика и методика проведения утренней гимнастики, физкультурных пауз, физкультминуток, подвижных перемен, динамических пауз, прогулок, экскурсий, туристических походов. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть

предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения письменных контрольных работ по дисциплине. Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (мини-выступлениям);
- подготовка к защите реферата;
- подготовка к защите индивидуальных практических работ.

ОС-2 Реферат

Темы рефератов (задания для контрольной работы (4 семестр)

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Задачи гигиены физического воспитания и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.
3. Здоровый образ жизни и его компоненты.
4. Наркомания и токсикомания.
5. Проблемы алкоголизма.
6. Проблемы курильщиков.
7. Оздоровительное воздействие физической культуры на организм человека.
8. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
9. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения.
10. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы.
11. Гигиенические требования по уходу за кожей лица и тела.
12. Уход за кожей и ногтями рук и ног. Меры профилактики и лечение грибковых заболеваний.
13. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь.
14. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
15. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой.
16. Солнечные ванны: привлекательность и опасность солнечных лучей, физиологические механизмы и методики натурального и искусственного загорания.
17. Закаливающий эффект холодной воды: хождения босиком, обливания, ванны, купание в водоёме, в море.
18. Особенности питания спортсменов во время соревнований.
19. Особенности питания спортсменов в восстановительном периоде.
20. Особенности питания спортсменов на тренировочных сборах.
21. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.

22. Болезни, связанные с нарушением питания. Их профилактика.
23. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.
24. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.
25. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой (структура, содержание, нормирование нагрузок).
26. Нормирование физических нагрузок на уроке физической культуры в школе.

ОС-1 Мини выступление перед группой

Тематика мини выступлений (задания для контрольной работы 4 семестр):

1. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике.
2. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в плавании.
3. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивных играх.
4. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике.
5. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивной борьбе.
6. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в боксе.
7. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в тяжелой атлетике.
8. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в лыжном спорте.
9. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе.
10. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы.
11. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы.
12. Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников.
13. Гигиенические основы дозирования физических нагрузок школьников в процессе физического воспитания.
14. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
15. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
16. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
17. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

ОС-3 Защита лабораторной работы
ОС-4 Контрольная работа

Темы лабораторных работ (4 семестр)

1. Санитарно-гигиеническая оценка спортивного зала.
2. Расчет энергетических трат при занятиях различными видами спорта.
3. Построение рациона питания для спортсмена данной специализации.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Богатова С.В., Ключникова С.Н., Костюнина Л.И., Мангушева Н.А. Материалы для подготовки студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла: учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2015. 95с.
2. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие для бакалавров. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н.Ульянова, 2014. 90 с. (Библиотека УлГПУ)
3. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методические рекомендации для бакалавров. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова. 2017. 61 с.
4. Самостоятельная работа студентов факультета физической культуры и спорта по дисциплинам профессионального цикла / Под ред. Л. И. Костюниной / Учебное пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 170 с. (Библиотека УлГПУ)

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки студентов необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации	ОР-1 знает требования техники безопасности в сфере физической культуры и спорта
1.	ОС-1 Мини выступление перед группой	ОР-2 знает правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и неотложных состояниях
2.	ОС-2 Реферат	ОР-3 умеет оказывать первую доврачебную помощь при травмах и неотложных состояниях
3.	ОС-3 Защита лабораторной работы	
4.	ОС-4 Контрольная работа	

5.	**Оценочные средства для промежуточной аттестации** **экзамен** ОС-5 экзамен в форме устного собеседования по вопросам	ОР-4 умеет организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся физической культурой и спортом

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п. 5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-5 Экзамен в форме устного собеседования по вопросам
Перечень вопросов к экзамену

1. Объект и предмет гигиены как науки и учебной дисциплины. Определение гигиены физического воспитания и спорта. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта.
2. Оздоровительная направленность физической культуры. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
3. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
4. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.
5. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
6. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение.
7. Физиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды.
8. Эпидемиологическое значение воды. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
9. Источники водоснабжения. Методы улучшения качества питьевой воды.
10. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к водоему.
11. Гигиеническое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы.
12. Эпидемиологическое значение почвы. Показатели загрязнения почвы.
13. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.
14. Характеристика биологических факторов внешней среды. Инфекционные заболевания и пути их распространения.
15. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
16. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами. Профилактика эпидермофитии.
17. Гигиенические основы суточного режима.
18. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.
19. Гигиеническое значение закаливания. Физиологический механизм закаливания.
20. Основные принципы закаливания. Виды закаливания.
21. Закаливание в практике физического воспитания и спорта.
22. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
23. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.

24. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействия солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.
25. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.
26. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам.
27. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
28. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
29. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.
30. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.
31. Гигиенические требования к пище и питанию. Гигиенические критерии рационального питания.
32. Составные элементы суточных энергетических трат. Методы определения суточного расхода энергии.
33. Белки. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
34. Жиры. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
35. Углеводы. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
36. Витамины. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
37. Минеральные вещества. Их физиологическая роль и гигиеническое значение.
38. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта.
39. Питание спортсменов во время соревнований.
40. Питание спортсменов в восстановительном периоде.
41. Питание спортсменов в различных климатогеографических зонах.
42. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике.
43. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в плавании.
44. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивных играх.
45. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике.
46. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивной борьбе.
47. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в боксе.
48. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в тяжелой атлетике.
49. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в лыжном спорте.
50. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе.
51. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы.
52. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивным сооружениям общеобразовательной школы.
53. Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников.
54. Гигиенические основы дозирования физических нагрузок школьников в процессе физического воспитания.
55. Отрицательное влияние курения на различные психофизиологическиефункции организма. Профилактика и борьба с курением.
56. Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма. Профилактика и борьба со злоупотреблением алкоголем..
57. Отрицательное воздействие наркотиков на психофизиологические функции организма. Профилактика и борьба с наркоманией и токсикоманией.

58. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса.
59. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.
60. Структура здорового образа жизни и его элементы. Основные пути формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Экзамен
4 семестр	Разбалловка по видам работ	2 х 1=2 балла	5 х 1=5 баллов	229 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	2 балла max	7 баллов max	236 баллов max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 4 семестра

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	150 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к лабораторным занятиям

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать

вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале лабораторного занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задание. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных работ, собеседование со студентом.

Результаты выполнения лабораторных работ оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы практических занятий (4 семестр)

Практическая работа № 1. Определение санитарно-гигиенического состояния спортивного зала.

Цель работы: выполнив предложенные задания, уметь применять гигиенические знания при оценке мест занятий оздоровительной физкультурой и создании оптимальных условий для занятий физической культурой и спортом. Владеть навыками работы с оборудованием и инструментами для гигиенических исследований.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений», ответить на контрольные вопросы.

Содержание работы: студенты выполняют практическую работу, используя карту- задание. Они определяют, каковы микроклиматические условия спортивного зала, соблюдаются ли гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивного зала.

Форма представления отчета: студент должен представить заключение по проделанной работе и обосновать его.

Практическая работа № 2. Расчет энергетических трат при занятиях различными видами спорта.

Цель работы: выполнив предложенные задания, овладеть методикой определения суточного расхода энергии, используя хронометражно-табличный метод.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Гигиена питания», ответить на контрольные вопросы.

Содержание работы: Студенты выполняют практическую работу, руководствуясь рекомендациями:

1. Подготовить рабочую таблицу (табл. 2).
2. Использовать заранее проведенный хронометраж дня и определить время выполнения различных видов деятельности.
3. Найти в табл. 1 для каждого вида деятельности соответствующие данные энергетических затрат, которые указываются как суммарная величина расхода энергии в ккал за 1 мин на 1 кг веса тела. Если в таблице тот или другой вид деятельности не указан, то следует пользоваться данными, относящимися к близкой по характеру деятельности.
4. Вычислить расход энергии при выполнении определенной деятельности за указанное время, для чего умножить величину энергетических трат при данном виде деятельности на время ее выполнения.
5. Определить величину, характеризующую суточный расход энергии на 1кг веса тела, суммировав полученные данные расхода энергии при различных видах деятельности за сутки.
6. Вычислить суточный расход энергии человека, для чего величину суточного расхода энергии на 1 кг веса тела умножить на вес тела и к полученной величине прибавить 15% с целью покрытия неучтенных энергетических трат.

Форма представления отчета: Студент должен представить заключение по проделанной работе и обосновать его.

Практическая работа № 3. Составление суточного рациона спортсмена.

Цель работы: выполнив предложенные задания, овладеть методикой составления суточного рациона спортсмена данной специализации.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме лабораторной работы.
2. Повторить лекционный материал по теме «Гигиена питания», ответить на контрольные вопросы.

Содержание работы: Студенты выполняют практическую работу, руководствуясь рекомендациями:

1. Рассчитать по таблице № 1 суточную норму основных питательных веществ и калорийность для спортсмена определенного вида спорта, умножив показатели на вес тела.
2. Выбрать схему распределения калорийности и количества питательных веществ на каждый прием питания в зависимости от количества и времени тренировок в день.
3. Составить меню-раскладку на каждый прием пищи, используя таблицу № 3.
4. Вычислить количество питательных веществ и калорийность продуктов, входящих в меню-раскладку по таблице № 2.
5. Записать меню-раскладку в таблице № 4. Полученные данные сопоставляются с необходимым количеством их в сутки. В случае расхождения величин содержание меню-раскладки пересматривается.

Форма представления отчета: студент должен сформулировать заключение об особенностях питания спортсменов, занимающихся тем или иным видом спорта и обосновать его.

Подготовка к **устному докладу**.

Доклады делаются по каждой теме с целью проверки теоретических знаний обучающегося, его способности самостоятельно приобретать новые знания, работать с информационными ресурсами и извлекать нужную информацию.

Доклады заслушиваются в начале лабораторного занятия после изучения соответствующей темы. Продолжительность доклада не должна превышать 5 минут. Тему доклада студент выбирает по желанию из предложенного списка.

При подготовке доклада студент должен изучить теоретический материал, используя основную и дополнительную литературу, обязательно составить план доклада (перечень рассматриваемых им вопросов, отражающих структуру и последовательность материала), подготовить раздаточный материал или презентацию. План доклада необходимо предварительно согласовать с преподавателем.

Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к простому воспроизведению текста, не допускается простое чтение составленного конспекта доклада. Выступающий также должен быть готовым к вопросам аудитории и дискуссии.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Богомолова, М.М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие. Волгоград: ВГАФК, 2020. 126 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/173439

2. Джум, Т.А. Санитария и гигиена питания: учебник / Т.А. Джум, М.Ю. Тамова, М.В. Букалова. Москва: Магистр: ИНФРА-М, 2021. 544 с. (Бакалавриат). ISBN 978-5-9776-0475-8. Текст: электронный. URL: https://znanium.com/catalog/product/1211780

3. Полиевский, С.А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2015. 227 с. ISBN 978-5-16-103421-7. Текст: электронный. URL: https://znanium.com/catalog/product/518178

Дополнительная литература:

1. Кольман, О.Я. Санитария и гигиена: учебное пособие / О.Я. Кольман, Г.В. Иванова, Е.О. Никулина. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2019. 184 с. ISBN 978-5-7638-4065-0. Текст: электронный. URL: https://znanium.com/catalog/product/1818972

2. Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для бакалавров / Министерство образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО "Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова". - Ульяновск: ФГБОУ ВПО "УлГПУ им. И. Н. Ульянова", 2014. - 87 с. - ISBN 978-5-86045-733-1. URL: http://els.ulspu.ru/?song_lyric=%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D1%81%D0%BF%D0%BE

3. Ляпин, В.А. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурноспортивной деятельности: учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова [и др.]. - Омск: СибГУФК, 2014. - 228 с.: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: https://e.lanbook.com/book/107583

Интернет ресурсы

http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральнойотраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины (практики)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Профиль: Спортивная тренировка в избранном виде спорта
Рабочая программа Гигиена физической культуры и спорта
Составитель: А.Ф. Чарыкова – Ульяновск: УлГПУ, 2023.

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители _____ А.Ф. Чарыкова
(подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности "16" мая 2023 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой

_____ Л.И. Костюнина 16.05.2023 г.
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой

Сотрудник библиотеки

_____ Маркакова Ю.Б. 16.05.23
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта "23" мая 2023 г., протокол № 9

Председатель ученого совета факультета физической культуры и спорта

_____ А.Н. Илькин 23.05.2023 г.
личная подпись *расшифровка подписи* *дата*