

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»

Биологический факультет
Кафедра физиологии человека и животных



УТВЕРЖДАЮ

проректор

П.А. Машаров

«29» марта 2024 г.

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Укрупненная группа направлений
подготовки

49.00.00 Физическая культура и спорт

Программа высшего образования

Программа бакалавриата

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки

Физкультурное образование

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины «**Гигиенические основы физической культуры и спорта**» для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль Физкультурное образование составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль – физкультурное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 940 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:
старший преподаватель



И.Г. Партас

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физиологии человека и животных
Протокол от 26.03.2024 г. № 14а

Заведующий кафедрой



В.В. Труш

СОГЛАСОВАНО:

Директор института физической культуры
и спорта



И.П. Зенченков

Учебно-методическая комиссия института
физической культуры и спорта
Протокол от 27.03.2024 г. №7.



И. В. Капланец

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы,
канд. биол. наук, доц.



Т.В. Москалец

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

базовая подготовка по биологии в объеме программы средней школы.

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Теория и методика физической культуры, Туризм, Спортивная медицина, Педагогика, Производственная практика: научно-исследовательская работа (обязательная), Производственная практика: преддипломная практика (обязательная).

2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	49.00.00 Физическая культура и спорт профиль: Физкультурное образование
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.В.ДВ.2.1. Гигиенические основы физической культуры и спорта
Часть образовательной программы	Вариативная часть: (формируемая участниками образовательных отношений)
Количество зачетных единиц / всего часов	2,5 / 90

2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	1	2	19	–	38	33	90	зачет
Заочная	3	6	4	–	6	80	90	зачет

3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта; овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

4.1. Компетенции:

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;

ПК-10. Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.

4.2. Индикаторы компетенций

ОПК-6.1. Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей

ПК-10.1. Знает особенности формирования и содержание общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий по поддержанию здоровья, включая массаж и правильное питание. Учитывает экстремальные факторы тренировочной и соревновательной деятельности;

4.3. Результаты обучения

ОПК-6.1.1. Знает о пользе и значении здорового образа жизни, возрастные и психофизические особенности занимающихся физической культурой и спортом.

ПК-10.1.1. Умеет формировать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая массаж и правильное питание с учетом экстремальных факторов тренировочной и соревновательной деятельности.

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК-6.1. Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей	ОПК-6.1.1. Знает о пользе и значении здорового образа жизни, возрастные и психофизические особенности занимающихся физической культурой и спортом
ПК-10. Способен использовать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая закаливание, массаж, правильное питание.	ПК-10.1. Знает особенности формирования и содержание общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий по поддержанию здоровья, включая массаж и правильное питание.	ПК-10.1.1. Умеет формировать общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия по поддержанию здоровья, включая массаж и правильное питание с учетом экстремальных факторов тренировочной и соревновательной деятельности

	Учитывает экстремальные факторы тренировочной и соревновательной деятельности	
--	---	--

5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы	Краткое содержание темы (вопросы темы)
1. Введение в гигиену. Гигиена воздушной, водной среды, почв, биологические факторы среды. Гигиеническое значение факторов внешней среды в ФКС	1.1. Гигиена воздушной среды. 1.2. Гигиена водной среды. 1.3. Гигиена почв. 1.4. Биологические факторы внешней среды. 1.5. Значение гигиенических факторов внешней среды в физической культуре и спорте
2. Закаливание и его гигиеническое значение. закаливание в физической культуре и спорте	2.1 Закаливание воздухом. 2.2. Закаливание водой. 2.3. Закаливание солнцем. 2.4. Закаливание детей. 2.5. Закаливание спортсменов
3. Гигиенические требования к пище и питанию разных групп населения.	3.1. Физиологическое значение питания. 3.2. Функции пищи 3.3. Рациональное питание 3.4. Режим питания, его физиологическое обоснование, пищевой рацион. 3.5. Значение белков, жиров и углеводов в питании 3.6. Роль витаминов и минеральных элементов в питании человека 3.7. Питание спортсменов
4. Гигиена лиц детского возраста и лиц среднего и пожилого возраста	4.1. Гигиена детей и подростков. 4.2. Закономерности процессов роста и развития детского организма. 4.3. Возрастная периодизация роста и развития детей и подростков. 4.4. Гигиенические принципы организации обучения в общеобразовательных учреждениях. 4.5. Гигиенические принципы размещения и планировки дошкольных и общеобразовательных учреждений. 4.6. Гигиена лиц среднего и пожилого возраста. 4.7. Значение физической культуры и спорта в борьбе за здоровье
5. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	5.1. Гигиенические требования к спортивным залам. 5.2. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям разных видов спорта. 5.3. Основные гигиенические требования к

	открытым водоемам. 5.4. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам
6. Гигиеническое обеспечение физической подготовки	6.1. Значение гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. 6.2. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. 6.3. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. 6.4. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке
7. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	7.1. Гигиеническое обеспечение занятий в легкой атлетике. 7.2. Гигиеническое обеспечение занятий в плавании. 7.3. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. 7.4. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. 7.5. Гигиеническое обеспечение в туризме
8. Гигиенические средства восстановления спортсменов	8.1. Цель и задачи применения восстановительных средств в спорте 8.2. Стратегия и тактика применения восстановительных средств 8.3. Средства современной системы восстановления спортсменов 8.3.1. Педагогические средства восстановления 8.3.2. Психологические средства восстановления 8.3.3. Гигиенические средства восстановления 8.3.4. Медико-биологические средства восстановления спортсменов

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Форма обучения – очная, курс – 1, семестр – 2

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
1. Введение в гигиену. Гигиена воздушной, водной среды, почвы, биологические факторы среды. Гигиеническое значение факторов внешней среды в ФКС	3		6	5	14
2. Закаливание и его гигиеническое значение. закаливание в физической культуре и спорте	2		4	4	10
3. Гигиенические требования к пище и питанию разных групп населения.	3		6	4	13
4. Гигиена лиц детского возраста и лиц среднего и пожилого возраста	2		4	4	10

5. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	2		4	4	10
6. Гигиеническое обеспечение физической подготовки	2		4	4	10
7. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	3		6	4	13
8. Гигиенические средства восстановления спортсменов	2		4	4	10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП	19	–	38	33	90

6.2. Форма обучения – заочная, курс – 3, семестр – 6

Наименования разделов и тем	Количество часов				
	Лекц.	Лабор.	Практ.	СРС+К	Всего
1. Введение в гигиену. Гигиена воздушной, водной среды, почвы, биологические факторы среды. Гигиеническое значение факторов внешней среды в ФКС	2			12	14
2. Закаливание и его гигиеническое значение. закаливание в физической культуре и спорте			1	10	11
3. Гигиенические требования к пище и питанию разных групп населения.	1		1	10	12
4. Гигиена лиц детского возраста и лиц среднего и пожилого возраста			1	10	11
5. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	1			10	11
6. Гигиеническое обеспечение физической подготовки			1	8	9
7. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта			1	10	11
8. Гигиенические средства восстановления спортсменов			1	10	11
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	4	–	6	80	90

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Контрольные вопросы

Тема 1. Введение в гигиену. Гигиена воздушной, водной среды, почв, биологические факторы среды. Гигиеническое значение факторов внешней среды в ФКС

1. Гигиена воздушной среды.
2. Гигиена водной среды.
3. Гигиена почвы.

4. Биологические факторы внешней среды.
5. Значение гигиенических факторов внешней среды в физической культуре и спорте

Тема 2. Закаливание и его гигиеническое значение. закаливание в физической культуре

- 1 Закаливание воздухом.
2. Закаливание водой.
3. Закаливание солнцем.
4. Закаливание детей.
5. Закаливание спортсменов.

Тема 3. Гигиенические требования к пище и питанию разных групп населения.

1. Физиологическое значение питания.
2. Функции пищи
3. Рациональное питание
4. Режим питания, его физиологическое обоснование, пищевой рацион.
5. Значение белков, жиров и углеводов в питании
6. Роль витаминов и минеральных элементов в питании человека
7. Питание спортсменов.

Тема 4. Гигиена лиц детского возраста и лиц среднего и пожилого возраста

1. Гигиена детей и подростков.
2. Закономерности процессов роста и развития детского организма.
3. Возрастная периодизация роста и развития детей и подростков.
4. Гигиенические принципы организации обучения в общеобразовательных учреждениях.
5. Гигиенические принципы размещения и планировки дошкольных и общеобразовательных учреждений.
6. Гигиена лиц среднего и пожилого возраста.
7. Значение физической культуры и спорта в борьбе за здоровье.

Тема 5. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью

1. Гигиенические требования к спортивным залам.
2. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям разных видов спорта.
3. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.
4. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам

Тема 6. Гигиеническое обеспечение физической подготовки

1. Значение гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
2. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
3. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
4. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке.

Тема 7. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта

1. Гигиеническое обеспечение занятий в легкой атлетике.
2. Гигиеническое обеспечение занятий в плавании.
3. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.

4. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
5. Гигиеническое обеспечение в туризме.

Тема 8. Гигиенические средства восстановления спортсменов

1. Цель и задачи применения восстановительных средств в спорте
2. Стратегия и тактика применения восстановительных средств
3. Средства современной системы восстановления спортсменов
4. Педагогические средства восстановления
5. Психологические средства восстановления
6. Гигиенические средства восстановления
7. Медико-биологические средства восстановления спортсменов

7.2. Темы докладов (рефератов)

1. Гигиенические требования к режиму питания спортсменов
2. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям (расположение, ориентация, планировка, строительные материалы)
3. Гигиенические требования к эксплуатации открытых спортивных сооружений
4. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов
5. Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой
6. Гигиенические требования при занятиях игровыми видами спорта
7. Гигиенические требования при занятиях гимнастикой
8. Гигиенические требования при занятиях силовыми видами спорта
9. Гигиенические требования при занятиях плаванием

7.3. Темы письменных работ (типы задач)

Контрольные работы по проверке теоретических знаний – по всем темам с использованием тестов.

8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

8.1. Семестр 1

Номера разделов	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-8	Организационно-учебная работа в аудитории	20
	Самостоятельная работа	20
	Контрольные работы по практике	
	Контрольная работа по теоретическому материалу	40
ИТОГО		80
Зачет		20
Общий итог за семестр		100

Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - зачет проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере;
 - зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
- 2) для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в корпусе Института физической культуры и спорта ДонГУ (г. Донецк, ул. Байдукова, 80). Для проведения лекционных и практических занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя, выход в Интернет – проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное в учебно-методическом кабинете Главного корпуса (ауд.405).

Обучающиеся имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине, размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». При изучении дисциплины применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

С использованием ресурсов платформы дистанционного образования осуществляется текущий контроль знаний обучающихся на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

11.1. Основная литература

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова. – М.: Академия, 2002. – 240 с.
2. Лаптев Л.П. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Л.П.Лаптев. — М. : Физическая культура, 1979. — 288 с.
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. / В.И.Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 512 с.

11.2. Дополнительная литература

1. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта / Е.А.Багнетова. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2009.
2. Розенблюм К.А. Питание спортсменов / К.А.Розенблюм. – К.: Олимп. лит., 2006.

12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

- 1.Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта / Е.А.Багнетова. - Ростов-н/Д.: Феникс, 2009. <https://rucont.ru/efd/623831>
- 2.Большаков А.М. Общая гигиена [Электронный ресурс] : учебник / А.М.

Большаков. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 432 с. - ISBN 978-5-9704-3687-5 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970436875.html>

3. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. / под ред. В.А.Маргалина. – СПб: Спец. лит., 2013. - 215 с. – Режим доступа: <https://speclit.su/image/catalog/978-5-299-00545-5/978-5-299-00545-5.pdf>

4. Королев А. А. Гигиена питания : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / А.А.Королев. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. <https://studfile.net/preview/6019594/>

5. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс] : учебник / Кучма В. Р. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-2623-4 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970426234.html>

6. Лаптев А. П. Лекции по общей и спортивной гигиене : учеб. пособ. / А.П.Лаптев, С.А.Полиевский, О.В.Григорьева. — М. : Физическая культура, 2006. https://academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_21608.pdf

7. Мельниченко П.И. Гигиена [Электронный ресурс] / Мельниченко П.И., Архангельский В. И., Козлова Т. А., Прохоров Н. И., Семеновых Г. К., Семеновых Л. Н - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014. - 656 с. - ISBN 978-5-9704-3083-5 - Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430835.html>

8. Полиевский С А. П50 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для студ. учреждений высш. образования / С.А. Полиевский. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 272 с. <http://old.gsu.by/biglib/GSU/%D0%A4%>

13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).