



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП

_____ Е.Е. Соколов
(подпись)

«28» августа 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	

Иваново



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

1. Цели освоения дисциплины

Овладеть вопросами физического воспитания детей и подростков, особенностями режима жизни инвалидов различных категорий, понятиями об охранительном режиме, особенностями питания при патологических состояниях, гигиене физкультурно-спортивной деятельности инвалидов, гигиене спортсооружений и гигиеническом обеспечении спортсменов инвалидов.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

Данная дисциплина базируется на знаниях, полученных студентами при изучении таких дисциплин как «Анатомия человека», «Физиология человека». Дисциплина тесно связана с рядом дисциплин: «Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни», «Спортивные сооружения и экипировка. Тренажеры в спорте».

3.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

б) общепрофессиональные (ОПК):

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

ОПК-7- способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения формируемых компетенций.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- гигиену воздуха, воды и почвы, гигиену спортивных сооружений (ОПК-7.1.);

- особенности личной гигиены, гигиены опорно-двигательного аппарата, гигиены питания и закаливания для лиц, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью (ОПК-6.1.).

Уметь:

- определять органолептические свойства воды, воздуха, составлять и корректировать пищевой рацион, оценивать уровень физического развития (ОПК-6.2., ОПК-7.2.).

Владеть:

- формами, методами и средствами физической культуры для лиц, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью (ОПК-6.3., ОПК-7.3.).

4. Содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часов).

4.1. Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и трудоемкостью занятий лекционно-семинарского типа

Объем иной контактной работы и самостоятельной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Семестр	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по очной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по очной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Понятие о гигиене и санитарии.	3	2	4 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
2.	Гигиена воздуха, воды и почвы	3	2	4 практ. занятие	
3	Личная гигиена спортсмена.	3	2	4 практ. занятие	Выступления на семинаре
4	Гигиена опорно-двигательного аппарата.	3	2	4 практ. занятие	Контрольная работа
5	Гигиена питания. Значение питания для здоровья спортсмена.	3	2	4 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
6	Гигиена закаливания.	3	2	4 лабор. занятие	Выступления на семинаре
7	Гигиена физического воспитания детей и подростков.	3	2	4 практ. занятие	
8	Гигиенические основы массовой ФК.	3	4	4 практ. занятие	Выступления на семинаре
Итого за семестр:			18	32	
Итого по дисциплине:			18	32	Экзамен

№ п/п	Разделы (темы) дисциплины	Курс	Виды занятий, их объем (в ак. часах, по заочной форме обучения)		Формы текущего контроля успеваемости (по заочной форме обучения) Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	
1.	Понятие о гигиене и санитарии.	2	1		Входная диагностика: тест с посл. обсужд. результатов
2.	Гигиена воздуха, воды и почвы	2	1		
3	Личная гигиена спортсмена.	2	1		Выступления на семинаре
4	Гигиена опорно-двигательного аппарата.	2	1		Контрольная работа
Итого за курс			4		
5	Гигиена питания. Значение питания для здоровья спортсмена.	3	1	2 практ. занятие	Входная диагностика: тест с последующим обсуждением результатов
6	Гигиена закаливания.	3	1	2 лабор. занятие	Выступления на семинаре
7	Гигиена физического воспитания детей и подростков.	3	1	2 практ. занятие	
8	Гигиенические основы массовой ФК.	3	1	2 лабор. занятие	Выступления на семинаре
Итого за курс			4		
Итого по дисциплине:			8	8	Экзамен



4.2.Развернутое описание содержания дисциплины по разделам (темам)

ТЕМА 1. Понятие о гигиене и санитарии

Методы исследования, применяемые в гигиене. Предмет изучения гигиены. Социальное значение гигиены. Отдельные отрасли гигиены и санитарии. Значение гигиены в деятельности учителя физкультуры. История гигиены и санитарии. Развитие гигиены в России. Роль отечественных ученых в развитии гигиенической науки

ТЕМА 2. Гигиена воздуха, воды и почвы

Значение воздуха в жизнедеятельности человека. Представление об атмосфере. Состав воздуха. Физические и химические свойства воздуха и их значение для занятий физическими упражнениями. Физические, химические, бактериологические, радиационные факторы загрязнения воздуха и контроль над его состоянием. Гигиенические требования к воздушной среде при занятиях на открытом воздухе. Понятие о климате, погоде: их классификация и характеристика.

Значение воды и почвы в жизнедеятельности человека. Физические и химические свойства воды и почвы и их значение для занятий физическими упражнениями. Значение почвы для строительства спортивных сооружений, а также для занятий физкультурой и спортом. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.

ТЕМА 3. Личная гигиена спортсмена

Уход за телом. Гигиена кожных покровов, волос и ногтей. Профилактика кожных заболеваний (чесотка, педикулез, грибковые заболевания, пиодермия). Рациональный суточный режим. Гигиена органов зрения, профилактика близорукости: рабочая поза, освещение, режим работы, профилактика переутомления органов зрения посредством специальных упражнений. Гигиена спортивной одежды и обуви.

ТЕМА 4. Гигиена опорно-двигательного аппарата

Профилактика нарушения осанки, сохранение нормальной позы на занятиях в учебном заведении, при ходьбе, беге и другой двигательной активности. Режим труда и отдыха. Предупреждение переутомления позвоночника, формирование мышечного корсета, упражнения для устранения позвоночного утомления, профилактика сколиозов, остеохондрозов, плоскостопия.

ТЕМА 5. Гигиена питания. Значение питания для здоровья спортсмена

Понятие о рациональном питании. Основные компоненты питания: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, их значение в жизнедеятельности организма. Нормы потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Пищевые рационы. Содержание пищевого рациона спортсмена. Особенности питания в отдельных видах спорта. Гигиенические условия приема пищи. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.

ТЕМА 6. Гигиена закаливания

Значение и виды закаливания. Методические принципы закаливания. Закаливание холодом, воздухом, водой и солнечным излучением. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур. Оценка эффективности закаливающих процедур. Профилактика и первая помощь при ожогах солнцем и тепловых ударах. Первая помощь утопающим

ТЕМА 7. Гигиена физического воспитания детей и подростков

Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм школьников.

Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданиям и помещениям школы, местам проведения занятий физической культурой.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Двигательная активность как гигиенический фактор гармоничного развития школьников. Основные принципы формирования физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой. Подготовительные, стимулирующие и восстановительные формы оздоровительной ФК. Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в различных видах спорта

ТЕМА 8. Гигиенические основы массовой ФК

Возрастные изменения, происходящие в процессе старения организма. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Формы и методы занятий ФК в среднем и пожилом возрасте. Предупреждение преждевременного старения средствами ФК.

5. Образовательные технологии

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование активных и интерактивных форм занятий: проблемного обучения, электронного обучения, технология развития критического мышления в сочетании с внеаудиторной работой с использованием электронных ресурсов и интернет-ресурсов. Методы: дискуссия, групповая работа, решение ситуационных задач.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: технологии смешанного обучения

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Задания по самостоятельной работе выполняются в процессе изучения всего курса по мере прохождения тем. Самостоятельная работа предполагает аналитический и комплексный подход к своему выполнению, необходимо постепенное освоение материала, в т.ч. изучаемого студентами на практических занятиях.

Для наглядности и доступности возможного использования материала в будущей профессиональной деятельности самостоятельная работа предполагает написание рефератов, подготовку докладов, изготовление наглядных пособий в форме таблиц, схем, презентаций и т.п. При изучении вопросов вынесенных на самостоятельное изучение, студент должен уметь анализировать, систематизировать, делать выводы и наглядно представлять учебный материал, используя при этом не только основную, но и дополнительную литературу.

Самостоятельная работа студентов обеспечивается посредством работы в системе электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет» <https://uni.ivanovo.ac.ru>, где размещены методические материалы.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приведён в Приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Текущий контроль проводится в тестовой форме. Промежуточная аттестация по дисциплине для заочной формы обучения проводится в форме зачета. Зачет выставляется с учетом рейтинга студента.

При 65 и более набранных студентом баллах, зачет может быть выставлен «автоматом». Максимальное количество баллов, которое может набрать студент по текущей успеваемости – 100 баллов.

Если после проведения в семестре последнего итогового контроля по дисциплине у студента образовалась задолженность по одному из модулей, то ликвидация задолженности производится в соответствии с Приказом ИвГУ № 3 от 09.01.2014 года по графику, разработанному преподавателем кафедры.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Экзамен проводится в устной форме.

Отметка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Отметка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Отметка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Отметка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Отметка «неудовлетворительно» выставляется также, если обучающийся после начала экзамена отказался его сдавать.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: 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, 2013. - 256 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833&sr=1>

2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42936>.

б) дополнительная литература:

1. Флянку, И.П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И.П. Флянку, Н.В. Семенова, Ф.И. Разгонов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 96 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 92-93. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335> Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник для институтов физической культуры. М., ФК и спорт, 1979.

2. Программно-дидактические тестовые материалы по дисциплине «Гигиена» : учебное пособие / Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2011. - 92 с. : ил., табл.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274889>.

3. Позняковский, В.М. Гигиенические основы питания: качество и безопасность пищевых продуктов : учебник / В.М. Позняковский. - 5-е изд., испр. и доп. - Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2007. - 456 с. : табл., схем. - (Питание практика технология



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

гигиена качество безопасность). - ISBN 5-94087-777-X; 978-5-94087-777-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57348>

в) Интернет-ресурсы и программное обеспечение

Система электронной поддержки образовательного процесса «Мой университет»
<https://uni.ivanovo.ac.ru>

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru;
<http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/ebs-universitetskaya-biblioteka>

Электронная библиотека ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/polnotekstovye-resursy/elibnew>

Электронный каталог НБ ИвГУ <http://lib.ivanovo.ac.ru/index.php/ek>.

«Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows, пакет офисных программ Microsoft Office и(или) LibreOffice, интернет-браузер Microsoft Edge и(или) YandexBrowser.»

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории:

- для проведения занятий лекционного типа с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения;

- для проведения занятий семинарского типа, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации с комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием, комплектом специализированной учебной мебели и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС.

Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации.



Основная профессиональная образовательная программа
49.03.01 Физическая культура
(Спортивная тренировка в избранном виде спорта)

Автор рабочей программы дисциплины: доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности, к.п.н. Лошаков А.М.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности «28» августа 2025 года, протокол №1

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «____» _____ 20__ г.

Согласовано:

Руководитель ОП _____
(подпись)