Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физической культуры и спорта

49.02.01 «Физическая культура»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 16-10-2026 22:09:17 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– Целями учебной дисциплины являются:
– сформировать у студентов современное представление общей гигиены, о гигиенических требованиях и нормах по организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса. Рациональное отношение к окружающей среде, спортивным сооружениям, одежде, питанию и личной гигиене спортсменов.

Задачами учебной дисциплины являются:

– Задачами учебной дисциплины являются:
– ознакомить студентов с научными основами общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
– ознакомить студентов с основами гигиенического нормирования факторов физического воспитания и спорта;
– дать студентам гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды;
– ознакомить студентов с современными гигиеническими принципами и подходами к нормированию одежды, обуви,спортивного инвентаря.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по специальности

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам общепрофессионального цикла ООП по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий и занятий по виду спорта с населением различных возрастных групп;
– Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту;
– Организация продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам;
– Производственная практика;
– Учебная практика;
– Учебная практика;
– Учебная практика;
– Возрастная анатомия, физиология и гигиена;
– Анатомия и физиология человека;
– Безопасность жизнедеятельности.

Учебная дисциплина дополняет умения и знания, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
– Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
– Производственная практика;
– Производственная практика;
– Демонстрационный экзамен;
– Защита дипломного проекта (работы);
– Основы врачебного контроля;
– Основы биомеханики;
– Теория и история физической культуры и спорта;
– Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности;
– Физическая культура.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общие компетенции

– ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

Профессиональные компетенции

– ПК 1.6.: Проводить работу по предотвращению применения допинга

– ПК 3.3.: Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь, знать:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 07. ПК 1.6. ПК 3.3.	-оценивать гигиенические условия проведения занятий: Анализировать соответствие места проведения занятий санитарно-гигиеническим нормам (вентиляция, освещение, температура, чистота). -контролировать гигиену занимающихся: Мониторировать соблюдение	-гигиенические нормы и правила проведения занятий: Знать санитарно-гигиенические требования к помещениям, инвентарю, организации занятий.

	правил личной гигиены (гигиена тела, одежды, обуви). * Выявлять признаки переутомления и перенапряжения: Распознавать симптомы перетренированности, переутомления и их гигиенические последствия. -подбирать оптимальный режим двигательной активности с учетом гигиенических факторов: учитывать возраст, пол, состояние здоровья, климатические условия и другие факторы при планировании тренировочного процесса. -корректировать тренировочный процесс с учетом гигиенических требований: Вносить изменения в план тренировок, если это необходимо для сохранения здоровья занимающихся. -проводить профилактические мероприятия: Организовывать мероприятия по профилактике травм, заболеваний, связанных с физической активностью. -оценивать влияние климатических условий на организм: Учитывать влияние температуры, влажности, атмосферного давления на физическую работоспособность и здоровье занимающихся. -рекомендовать гигиенические процедуры после тренировок: Давать рекомендации по восстановлению после физических нагрузок (режим питания, отдыха, гигиенические процедуры).	-влияние физических нагрузок на организм: Понимать физиологические механизмы воздействия физических нагрузок на организм и их влияние на здоровье. -гигиенические основы закаливания: Знать принципы и методы закаливания организма. -факторы риска для здоровья при занятиях физической культурой и спортом: Знать о возможных негативных последствиях неправильной организации тренировочного процесса. -методы контроля за состоянием здоровья занимающихся: Знать методы выявления признаков переутомления, перенапряжения, заболеваний.-основы рационального питания спортсменов: Знать принципы построения рационального питания в

		зависимости от вида спорта и интенсивности тренировок. -основные принципы гигиены труда и отдыха: Знать принципы рациональной организации режима дня, труда и отдыха. -воздействие факторов внешней среды на организм: Понимать влияние климатических факторов, загрязнения окружающей среды на физическое состояние и здоровье

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (лекция, практическое занятие), самостоятельную работу, а также другие виды учебной деятельности, определенные учебным планом и календарным планом воспитательной работы.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	***ИТОГО***	***5 семестр***
Форма промежуточной аттестации		*зачет*
Трудоёмкость, *академ. час.*	***52***	*52*
Лекции, *академ. час.*	***22***	*22*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме	***0***	*0*

практической подготовки		
Практические занятия, *академ. час.*	***22***	*22*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***8***	*8*
в форме практической подготовки	***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений;

Тема 1.1 Гигиена окружающей среды (Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха. Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды. Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.);

Тема 1.2 Гигиена спортивных сооружений (Спортивные сооружение, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа. Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое

оформление спортивных сооружений. Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.);

Раздел 2 Закаливание и личная гигиена;

Тема 2.1 Принципы и средства закаливания (Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция. Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.);

Тема 2.2 Основы личной гигиены (Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви. Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек);

Раздел 3 Гигиенические основы при занятиях физической культурой;

Тема 3.1 Гигиена детей и подростков (Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков. Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.);

Тема 3.2 Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи (Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.);

Раздел 4 Гигиенические основы спортивной тренировки и питания (Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания. Гигиенические основы профилактики допинга в учебно-тренировочном процессе. Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической

			подготовки
Раздел 1.	Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений	4	
Раздел 2.	Закаливание и личная гигиена	6	
Раздел 3.	Гигиенические основы при занятиях физической культурой	6	
Раздел 4.	Гигиенические основы спортивной тренировки и питания	6	
Итого:		**22**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы практических занятий (семинаров)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений	4	
Раздел 2.	Закаливание и личная гигиена	6	
Раздел 3.	Гигиенические основы при занятиях физической культурой	6	
Раздел 4.	Гигиенические основы спортивной тренировки и питания	6	
Итого:		**22**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лабораторных работ**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы курсовых работ (проектов)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	2	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	2	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	2	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	2	
Итого:		**8**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ОК 07.; ПК 3.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 2.	ОК 07.; ПК 3.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 3.	ОК 07.; ПК 3.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Раздел 4.	ОК 07.; ПК 1.6.; ПК 3.3.	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии
Зачет.	ОК 07.;	1. Зачет на основе результатов

	ПК 1.6.; ПК 3.3.	тестирования

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля – определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – индивидуальный или фронтальный устный опрос. В ходе проведения входного контроля обучающимся предлагается ответить на вопросы по материалу, изученному в процессе освоения ООП СПО.

Шкала оценивания устных ответов обучающихся

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– сопровождение ответа примерами (учитывается умение грамотно и с пользой применять фактический материал для подкрепления теоретического при устном ответе);

– рациональность использования времени, отведенного на ответ (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценку «зачтено» получает обучающийся, если он при собеседовании обнаруживает знание и понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе и самостоятельно составленные; при ответе на вопросы излагает материал последовательно и правильно, полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; рационально использует время, отведенное на ответ.

Оценку «не зачтено» получает обучающийся, который не рационально использует время, отведенное на ответ; обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос; допускает ошибки в

формулировке определений и правил, искажающие их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые требуют проведения дополнительных индивидуальных консультаций.

Вопросы для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале лекции педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования

учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.3 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов тестирования.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете

Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 15	зачтено

менее 15	-	Не зачтено

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) основная литература:

1 Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для спо / Т.А. Трифонова, Н.В. Мищенко, Н.В. Орешникова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 206 с. – ISBN 978-5-534-06430-8. – URL: https://urait.ru/bcode/539962 (дата обращения: 19.05.2025);

2 Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для спо / Е.А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев. – Москва : Юрайт, 2024. – 308 с. – ISBN 978-5-534-16822-8. – URL: https://urait.ru/bcode/544962 (дата обращения: 19.05.2025).

б) дополнительная литература:

1 Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для спо / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 450 с. – ISBN 978-5-534-18496-9. – URL: https://urait.ru/bcode/535163 (дата обращения: 24.04.2025);

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [Единая профессиональная база знаний издательства Лань для СПО - Издательство Лань (СПО)] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

г) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

д) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов, научно-техническую библиотеку СибГИУ.
Для проведения занятий лекционного типа (лекций) и практических занятий предусмотрен учебный кабинет, оснащенный мебелью, автоматизированным рабочим местом, проектором, интерактивной доской, демонстрационными материалами и учебно-наглядными пособиями.

Для проведения практических занятий предусмотрен кабинет, оснащенный мебелью и демонстрационными материалами и учебнонаглядными пособиями, оборудованный автоматизированным рабочим местом.
Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки (специальности) 49.02.01 «Физическая культура».

Составитель(и):

- Король Леонид Николаевич (кафедра физической культуры и спорта);
ассистент Рукавишников Александр Викторович (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение
Вопросы для входного контроля знаний обучающихся

Пример вопросов для входного контроля:

1. Что такое гигиена?
2. Какие факторы окружающей среды наиболее влияют на здоровье спортсмена?
3. Какова оптимальная температура в спортивном зале?
4. Какова основная цель закаливания?
5. Назовите один метод закаливания.
6. Почему важна личная гигиена спортсмена?
7. Как часто следует принимать душ после тренировки?
8. Что такое гигиеническая оценка физической нагрузки?
9. Какие признаки указывают на чрезмерную нагрузку?
10. Почему важно проветривать спортивные залы?
11. Какой режим питания рекомендуется перед тренировкой?
12. Какова роль воды в спортивной гигиене?
13. Какие продукты особенно важны для спортсменов?
14. Можно ли тренироваться при первых признаках ОРВИ?
15. Какой показатель используется для контроля за гигиеническими условиями спортивных сооружений?

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Устный опрос на лекции

Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений

Пример вопросов для устного опроса:

1. Какие физические свойства воздуха влияют на организм при занятиях спортом?
2. Почему важно учитывать метеорологические условия при тренировках на открытом воздухе?
3. Назовите основные источники химического загрязнения воздуха.
4. Почему вода важна для организма спортсмена?
5. Какие гигиенические требования предъявляются к питьевой воде?
6. Какие почвенные инфекции наиболее опасны при занятиях на открытом воздухе?
7. Почему при выборе места для спортивного сооружения важна гигиеническая оценка почвы?
8. Какие помещения входят в состав спортивного сооружения?
9. Какова цель вентиляции в спортивных залах?

10. Какие санитарные требования предъявляются к закрытому плавательному бассейну?

11.Какие особые требования к освещению в школьных спортивных залах?

Раздел 2. Закаливание и личная гигиена

Пример вопросов для устного опроса:

1. Что такое закаливание?
2. Назовите основные принципы закаливания.
3. Что обеспечивает физическая терморегуляция?
4. Что такое химическая терморегуляция?
5. Какие средства закаливания относятся к воздушным?
6. Какое закаливающее средство наиболее эффективно для начинающих?
7. Какова цель закаливания у спортсменов?
8. Что включает в себя личная гигиена спортсмена?
9. Почему спортсменам важно мыть руки и тело после тренировки?
10. Какие требования предъявляются к спортивной одежде?

Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой

Пример вопросов для устного опроса:

1. Что изучает гигиена детей и подростков?
2. Назовите факторы, формирующие здоровье ребёнка.
3. Сколько групп здоровья выделяют у детей и подростков?
4. Какие факторы риска характерны для младшего школьного возраста?
5. Почему важно учитывать возрастные особенности при обучении?
6. Какие меры укрепляют здоровье в дошкольном возрасте?
7. Что такое «факторы риска для здоровья»?
8. Назовите основные формы занятий ФК у школьников.
9. Какие требования предъявляются к урокам физкультуры?
10. Почему важна подготовительная часть урока?
11. Что включает учебно-воспитательный процесс на уроках ФК?

Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания

Пример вопросов для устного опроса:

1. Что включает в себя учебно-тренировочный процесс?
2. Какие особенности тренировок у юных спортсменов?
3. Почему женщинам-спортсменкам необходим особый подход в тренировках?
4. Что такое гигиена питания спортсмена?
5. Какие обязанности у педагога по профилактике травматизма?

6. Когда следует проводить основной приём пищи перед соревнованиями?

7. Какова роль белков в питании спортсмена?

8. Почему важно соблюдать технику безопасности на тренировках?

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

Задание 1.

1) Рассчитайте площади вспомогательных помещений для спортивного зала на 25–30 человек (согласно выбранному типу учреждения).

Перечень вспомогательных помещений:

- Раздевалки (мужская и женская)
- Душевые
- Туалеты
- Кабинет учителя/тренера
- Медпункт или аптечный уголок
- Кладовая для инвентаря
- Методические указания:

2) Используйте нормативы:

- Раздевалка — 0,6 м² на 1 чел.
- Душевая — 1 кабина на 6–8 чел., площадь кабины — 1,2 м²
- Туалет — 1 унитаз на 15 чел.
- Кабинет — не менее 8–12 м²
- Медпункт — от 6 м² (в школе может быть уголок)
- Кладовая — от 4 до 10 м² в зависимости от объёма инвентаря

3) Учтите раздельное размещение для мальчиков/девочек (если требуется).

Задание 2.

Разработайте 4-недельный план комплексного закаливания для одной из групп:

- Школьники 10–12 лет
- Студенты вуза
- Взрослые (начинающие, без опыта)

1) Выберите 2–3 средства закаливания: воздушные ванны, обтирания, контрастный душ, хождение босиком, купание и др.

2) Укажите:

- Длительность процедур (с постепенным увеличением)

– Частоту (ежедневно/через день)
– Время суток
– Показатели комфорта (оцениваемые субъективно: «лёгкое бодрое состояние»)

3) Включите в план:
– Подготовительный этап (1 неделя)
– Основной этап (2–3 недели)
– Укрепляющий этап
– Рекомендации при неблагоприятных погодных условиях

3. Задание к зачету для промежуточной аттестации

Пример тестовых заданий:

1. Установите соответствие между источником водоснабжения и его гигиенической характеристикой:

Источник	Характеристика
А. Артезианская скважина	1. Часто содержит органику и микроорганизмы
Б. Река	2. Высокая степень защиты от загрязнений, стабильный состав
В. Озеро	3. Подвержен сезонным колебаниям, требует очистки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

2. Соотнесите вид спортивного сооружения и минимальную площадь на одного занимающегося:

Сооружение	Норма (м²/чел.)
А. Школьный спортивный зал (основная медицинская группа)	1. 5 м²
Б. Плавательный бассейн (площадь водной поверхности)	2. 4 м²
В. Силовой зал (фитнес-зона)	3. 6 м²

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

3. Соотнесите средство закаливания и основной физиологический эффект, который оно преимущественно формирует:

Средство	Физиологический эффект
А. Контрастный душ	1. Активация теплопродукции (дрожь, усиление обмена веществ)

Б. Длительное пребывание на холоде	2. Тренировка сосудистой реакции за счёт резкой смены температур
В. Обтирание холодной водой	3. Повышение устойчивости кожных рецепторов и умеренная стимуляция периферического кровообращения

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

4. Соотнесите вредную привычку и основной патологический эффект у спортсмена:

Привычка	Эффект
А. Курение	1. Нарушение координации, замедление восстановления
Б. Алкоголь	2. Снижение МПК, одышка
В. Наркотики	3. Деградация ЦНС, риск зависимости

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

5. Соотнесите фактор окружающей среды и его влияние на тренировочный процесс:

Фактор	Влияние
А. Высокая влажность	1. Раздражение дыхательных путей
Б. Низкая температура	2. Затруднение теплоотдачи, перегрев
В. Загрязнение воздуха	3. Риск переохлаждения, спазм сосудов

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

6. Соотнесите тип освещения и его гигиеническое значение:

Освещение	Значение
А. Естественное	1. Вызывает зрительное утомление
Б. Искусственное (светодиоды)	2. Позволяет тренироваться в темное время
В. Мерцающее (лампы дневного света старого типа)	3. Благоприятно влияет на ритмы, снижает утомление

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

7. Соотнесите элемент спортивной одежды и его гигиеническое свойство:

Элемент	Свойство
А. Ткань	1. Отсутствие натирания
Б. Крой	2. Гигроскопичность
В. Швы	3. Свобода движений

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

8. Расположите в правильной последовательности действия при выборе участка под спортивное сооружение:

1) Анализ почвы на инфекции
2) Оценка инсоляции
3) Проверка удалённости от промзоны
4) Гидрогеологическое обследование

9. Укажите последовательность действий педагога при профилактике травматизма:

1) Инструктаж по ТБ
2) Проверка формы и обуви
3) Наблюдение за состоянием занимающихся
4) Подготовка оборудования

10. Расположите закаливающие процедуры в порядке нарастания интенсивности температурного воздействия (от самого мягкого к наиболее сильному), исходя из типичных условий их применения в школьной и общеоздоровительной практике:

1) Воздушные ванны при +20 °C
2) Купание в открытой воде (18 °C)
3) Обтирание прохладной водой (25 °C)
4) Контрастный душ

11. Установите последовательность этапов водоподготовки в бассейне:

1) Фильтрация
2) Дезинфекция (хлорирование/озонирование)
3) Циркуляция воды

12. Расположите в правильной последовательности действия при утомлении на уроке:

1) Снизить интенсивность
2) Предложить воду
3) Проверить пульс и дыхание
4) Обеспечить отдых

13. Установите последовательность факторов, влияющих на выбор типа спортивного зала в школе:
1) Климат региона
2) Число учащихся
3) Санитарные нормы
4) Финансовые возможности

14. Расположите в порядке приоритета действия при выявлении признаков допинга:
1) Сообщить врачу (или уполномоченному лицу)
2) Прекратить участие в соревнованиях
3) Провести беседу
4) Зафиксировать наблюдение

15. Установите последовательность мероприятий по улучшению качества питьевой воды:
1) Отстаивание
2) Фильтрация
3) Кипячение
4) Обеззараживание (марганцовка/таблетки)

16. Вставьте пропущенные числа
Оптимальная температура в школьном спортивном зале составляет ___ °C.

17. Вставьте пропущенное число
Норма площади воды на одного пловца в бассейне - не менее ___ м².

18. Вставьте пропущенное слово
Самоочищение почвы происходит благодаря деятельности _____.

19. Вставьте пропущенное словосочетание
Основной путь поступления кислорода в организм во время тренировки — через _____.

20. Вставьте пропущенное слово
Наиболее безопасный способ дезинфекции воды в бассейне - _____.

21. Вставьте пропущенное слово

Закаливание следует начинать в _____ период года.

22. Вставьте пропущенное слово

Для профилактики плоскостопия у юных спортсменов необходима _____ обувь.

23. Вставьте пропущенную цифру

В ___ группе здоровья занятия проводятся по индивидуальной программе.

24. Выберите верные варианты ответа

Какие из перечисленных требований предъявляются к школьному спортивному залу?

1) Температура не ниже 16 °C
2) Освещённость ≥200 лк
3) Наличие кондиционера
4) Цвет стен — тёмно-красный

25. Выберите верные варианты ответа

Какие средства закаливания можно использовать в школе?

1) Моржевание
2) Солнечные ванны в тени
3) Контрастный душ
4) Воздушные ванны на уроке

26. Выберите верные варианты ответа

Что входит в обязанности педагога по профилактике травматизма?

1) Контроль за формой
2) Назначение медикаментов
3) Проверка оборудования
4) Проведение ЭКГ

27. Выберите верные варианты ответа

Какие последствия вызывает курение у спортсменов?

1) Снижение выносливости
2) Улучшение реакции
3) Сужение бронхов
4) Увеличение МПК

28. Выберите верные варианты ответа

Какие источники водоснабжения считаются наиболее безопасными?

1) Река

2) Артезианская скважина
3) Дождевая вода
4) Централизованная сеть

29. Выберите верные варианты ответа
Какие требования предъявляются к спортивной одежде?
1) Синтетика 100%
2) Воздухопроницаемость
3) Яркая цветовая гамма
4) Гигроскопичность

30. Выберите верные варианты ответа
Какие из перечисленных — почвенные инфекции?
1) Столбняк
2) Грипп
3) Ботулизм
4) Корь

31. Выберите верный вариант ответа
На занятии школьник, участвующий в спортивных соревнованиях, утверждает: «Если препарат продаётся в аптеке без рецепта, значит, он разрешён спортсменам». Какое объяснение учителя правильно раскрывает ошибку?
1) Допустимость препарата определяется его отнесением к рецептурным или безрецептурным средствам.
2) Допустимость препарата определяется наличием в инструкции показаний для соответствующего возраста.
3) Допустимость препарата определяется его регистрацией в качестве лекарственного средства.
4) Допустимость препарата определяется антидопинговым статусом его компонентов и условиями применения.

32. Выберите верный вариант ответа
Родители школьника-спортсмена считают, что назначение лекарства врачом автоматически исключает антидопинговые риски. Какое разъяснение должен дать учитель?
1) Назначение необходимо дополнить проверкой антидопингового статуса препарата; при необходимости оформляется разрешение на терапевтическое использование.
2) Назначение необходимо дополнить справкой о заболевании; её предъявление заменяет разрешение на применение запрещённого препарата.
3) Назначение необходимо дополнить уведомлением организатора соревнований; его получение заменяет проверку антидопингового статуса препарата.

4) Назначение необходимо дополнить записью в дневнике спортсмена; она подтверждает допустимость применения препарата по медицинским показаниям.

33. Выберите верный вариант ответа

После беседы об антидопинговых правилах учитель хочет проверить, умеют ли обучающиеся предупреждать непреднамеренные нарушения при использовании лекарств. Какое задание наиболее точно проверяет это умение?

1) Распределить лекарственные средства по группам в зависимости от их лечебного действия.

2) Подобрать к лекарственным средствам соответствующие показания и противопоказания.

3) Определить по официальным данным статус учебного препарата с учётом способа и периода применения.

4) Сопоставить торговые названия лекарственных средств с названиями их действующих веществ.

34. Выберите верный вариант ответа

Во время выполнения повторных упражнений учитель наблюдает за состоянием школьников. Какое сочетание признаков указывает на более выраженное утомление?

1) Покраснение лица, умеренное потоотделение, сохранение точности движений.

2) Обильное потоотделение, сбои ритма дыхания, повторяющиеся нарушения координации.

3) Учащение дыхания, сохранение координации, точное выполнение команд.

4) Умеренное потоотделение, сохранение темпа, устойчивое внимание к объяснениям.

35. Выберите верный вариант ответа

Два школьника выполнили одинаковое беговое задание. Жалоб и выраженных внешних признаков неблагополучия нет. Учитель зарегистрировал следующие показатели:

Момент измерения	Школьник 1, уд/мин	Школьник 2, уд/мин
До выполнения задания	76	78
Сразу после выполнения	152	152
Через 3 минуты отдыха	88	116

Какой вывод учителя непосредственно обоснован этими данными?

1) У второго школьника за три минуты произошло менее полное восстановление ЧСС.

2) Оба школьника одинаково перенесли нагрузку, поскольку итоговая ЧСС совпала.

3) Первый школьник выполнил меньшую внешнюю работу, поскольку его ЧСС снизилась быстрее.

4) Второй школьник имеет более высокий уровень тренированности, поскольку его ЧСС дольше повышена.