

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

Гигиена физической культуры и спорта

44.03.01 «Педагогическое образование»  
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

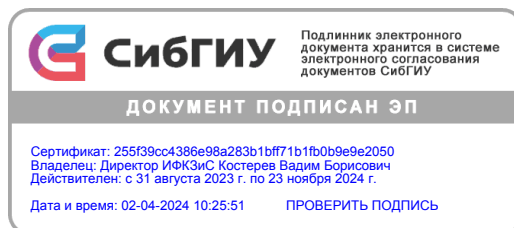
Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк  
2024



## 1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- изучение основных понятий гигиены физической культуры и спорта, основы профилактики различных заболеваний, связанных с воздействием факторов физической культуры и спорта у лиц, занимающихся физическими упражнениями, способы повышения оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями;;
- формирование умений применять полученные знания для создания оптимальных условий, организации и содержания занятий физической культурой и спортом;;
- формирование навыками владения гигиеническими методами оценки факторов физической культуры и спорта.

Задачами учебной дисциплины являются:

- изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность занимающихся физической культурой и спортом и их оздоровление;;
- научно обосновывать и разрабатывать гигиенические нормативы, правила и мероприятия по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;
- научно обосновывать и разрабатывать нормативы, правила и мероприятия по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.

## 2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Теория и методика спортивных игр;
- Теория и методика легкой атлетики;
- Теория и методика гимнастики;
- Физическая культура и спорт;
- Анатомия;
- Биохимия физической культуры и спорта;
- Теория и методика физической культуры;
- Физиология физического воспитания и спорта.

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

- Теория и методика плавания;

- Методика обучения физической культуре;
- Биомеханика;
- Лечебная физическая культура и массаж;
- Производственная педагогическая практика.

### 3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### – Профессиональные компетенции

| Наименование категории (группы) ПК | Код и наименование ПК   | Код и наименование индикатора достижения ПК  | Планируемые результаты обучения   |
|------------------------------------|---|--|---|
|                                    | ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры | ПК-3.3 Определяет основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики | <ul style="list-style-type: none"> <li>– знать: факторы риска нарушения здоровья, основные гигиенические средства и методы профилактики заболевания и здорового образа жизни различных групп населения.</li> <li>– уметь: формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний, принципов и норм.</li> </ul> |

#### – Универсальные компетенции

| Наименование категории (группы) УК                              | Код и наименование УК  | Код и наименование индикатора достижения УК   | Планируемые результаты обучения   |
|---|--|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально | УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными | <ul style="list-style-type: none"> <li>– знать: методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности.</li> <li>– уметь: выполнять и подбирать комплексы</li> </ul> |

|                                |  |  |   |
|--------------------------------|--|--|---|
|                                | й деятельности   | требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности   | упражнений в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.  |
| Безопасность жизнедеятельности | УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | УК-8.1 Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций  | – знать: цели, задачи и структуры службы медицинских катастроф.<br>– уметь: поддерживать безопасные условия жизнедеятельности.  |
|                                |  | УК-8.2 Идентифицирует угрозы и риски в среде обитания человека; управляет экологическими рисками в целях сохранения окружающей среды и обеспечения устойчивого развития общества | – знать: закономерности действия вредных и опасных факторов окружающей среды в повседневной жизни и в профессиональной деятельности методы их исследования.<br>– уметь: определять показатели и оценивать степени влияния отдельных факторов окружающей среды на человека: параметры микроклимата, качество питьевой воды, проводить оценку активности индивидуального питания. |
|                                |  | УК-8.3 Применяет правила безопасности труда на рабочем месте   | – знать: правила безопасности труда на рабочем месте.<br>– уметь: выявлять и оценивать риски  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | влияния на жизнедеятельность различных элементов среды обитания . |
|--|--|--|---|

#### 4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### Объем учебной дисциплины

| Семестр / курс                                |                        | <b>ИТОГО</b> | <b>6 семестр</b> |
|---|------------------------|--------------|------------------|
| Форма промежуточной аттестации                |                        |              |                  |
| Трудоёмкость                                  | <i>академ. час.</i>    | <b>72</b>    | 72               |
|   | <i>зачетных единиц</i> | <b>2</b>     | 2                |
| Лекции, <i>академ. час.</i>                   |                        | <b>18</b>    | 18               |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                |
| Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>      |                        | <b>0</b>     | 0                |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                |
| Практические занятия, <i>академ. час.</i>     |                        | <b>18</b>    | 18               |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                |
| Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i> |                        | <b>0</b>     | 0                |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                |
| Консультации, <i>академ. час.</i>             |                        | <b>0</b>     | 0                |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                |
| Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>   |                        | <b>27</b>    | 27               |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                |
| Контроль, <i>академ. час.</i>                 |                        | <b>9</b>     | 9                |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                |

#### Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены (Актуальность применения гигиенических знаний в общей, спортивной и физкультурной деятельности человека. История гигиены. Основы общей гигиены. Основные понятия и термины. Отрасли гигиены. Гигиена физической культуры и спорта. Предмет и

задачи дисциплины ее основные разделы, их содержание и взаимосвязь. Методы исследования в гигиене);

Раздел 2 Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека (Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена воздуха, воды и почвы. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний. Определение гигиенических свойств воздуха, воды);

Раздел 3 Личная гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиена питания (Личная гигиена. Профилактика заболеваний, связанных с употреблением психоактивных веществ. Психоактивные вещества и их влияние на организм человека, эффективность его физкультурно-спортивной деятельности. Общие сведения о рациональном питании. Определение суточного расхода энергии. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена);

Раздел 4 Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью (Способы оценки гигиенических условий организации воспитательно-образовательного процесса в школе. Способы гигиенической оценки спортивных сооружений);

Раздел 5 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе (Основные гигиенические требования к организации воспитательно-образовательного процесса в школе. Гигиенические требования к школьным помещениям. Способы оценки гигиенических условий организации образовательного процесса в школе. Гигиенические требования при занятиях различными видами спорта).

## 5 Перечень тем лекций

| № раздела / темы дисциплины | Темы лекций   | Трудоемкость, <i>академ. час</i> |                                 |
|-----------------------------|---|----------------------------------|---------------------------------|
|                             |   | всего                            | в форме практической подготовки |
| Раздел 1.                   | Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены | 3                                |                                 |
| Раздел 2.                   | Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека | 5                                |                                 |
| Раздел 3.                   | Личная гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиена питания             | 5                                |                                 |
| Раздел 4.                   | Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной       | 3                                |                                 |

|               |  |           |          |
|---------------|--|-----------|----------|
|               | деятельностью  |           |          |
| Раздел 5.     | Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе | 2         |          |
| <b>Итого:</b> |  | <b>18</b> | <b>0</b> |

### 6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

| № раздела / темы дисциплины | Темы практических занятий (семинаров)   | Трудоемкость, <i>академ. час</i> |                                 |
|-----------------------------|---|----------------------------------|---------------------------------|
|                             |   | всего                            | в форме практической подготовки |
| Раздел 1.                   | Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены         | 3                                |                                 |
| Раздел 2.                   | Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека         | 5                                |                                 |
| Раздел 3.                   | Личная гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиена питания                     | 5                                |                                 |
| Раздел 4.                   | Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью | 3                                |                                 |
| Раздел 5.                   | Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе                        | 2                                |                                 |
| <b>Итого:</b>               |   | <b>18</b>                        | <b>0</b>                        |

### 7 Перечень тем лабораторных работ

| № раздела / темы дисциплины | Темы лабораторных работ | Трудоемкость, <i>академ. час</i> |                                 |
|-----------------------------|-------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                             |                         | всего                            | в форме практической подготовки |
|                             | <i>Отсутствуют</i>      |                                  |                                 |
| <b>Итого:</b>               |                         | <b>0</b>                         | <b>0</b>                        |

### 8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

| № раздела / темы дисциплины | Темы курсовых работ (проектов) | Трудоемкость, <i>академ. час</i> |                                 |
|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
|                             |                                | всего                            | в форме практической подготовки |
|                             | <i>Отсутствуют</i>             |                                  |                                 |
| <b>Итого:</b>               |                                | <b>0</b>                         | <b>0</b>                        |

## 9 Виды самостоятельной работы

| № раздела / темы дисциплины | Виды самостоятельной работы  | Трудоемкость, <i>академ. час</i> |                                 |
|-----------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------|
|                             |  | всего                            | в форме практической подготовки |
| Раздел 1.                   | 1. Выполнение домашнего задания;<br>2. Изучение лекционного материала;<br>3. Подготовка к практическому занятию;<br>4. Прохождение тестирования. | 4                                |                                 |
| Раздел 2.                   | 1. Выполнение домашнего задания;<br>2. Изучение лекционного материала;<br>3. Подготовка к практическому занятию;<br>4. Прохождение тестирования. | 5                                |                                 |
| Раздел 3.                   | 1. Выполнение домашнего задания;<br>2. Изучение лекционного материала;<br>3. Подготовка к практическому занятию;<br>4. Прохождение тестирования. | 6                                |                                 |
| Раздел 4.                   | 1. Выполнение домашнего задания;<br>2. Изучение лекционного материала;<br>3. Подготовка к практическому занятию;<br>4. Прохождение тестирования. | 6                                |                                 |
| Раздел 5.                   | 1. Выполнение домашнего задания;<br>2. Изучение лекционного материала;<br>3. Подготовка к практическому занятию;<br>4. Прохождение тестирования. | 6                                |                                 |
| <i>Контроль</i>             | <i>Подготовка к зачёту</i>   | 9                                |                                 |
| <b>Итого:</b>               |  | <b>36</b>                        | <b>0</b>                        |

## 10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины



#### **а) литература:**

1 Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — URL: <https://e.lanbook.com//book/173439> (дата обращения: 29.03.2024);

2 Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие / сост. И.Н. Калинина, С.Ю. Калинин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и др. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 109 с. : схем., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071>. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071> (дата обращения: 29.03.2024);

3 Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 229 с. : ил., табл. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363> (дата обращения: 29.03.2024);

4 Стеблецов, Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е.А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев; под редакцией Е.А. Стеблецова. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 308 с. — ISBN 978-5-534-14311-9. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722> (дата обращения: 29.03.2024).

#### **б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

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

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». — Санкт-Петербург, [200 – ]. — URL: <http://e.lanbook.com>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

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

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

6 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>;

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

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

**в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:**

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

**г) 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.

## **11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенную электронной доской,

мультимедийным оборудованием;  
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;  
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна  
(кафедра дошкольного и начального образования);  
доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова  
Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

## Приложение

### Аннотация рабочей программы дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта»

по направлению подготовки (специальности)  
**44.03.01 «Педагогическое образование»**  
(направленность (профиль): «Физическая культура»)  
форма обучения – Очная форма

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

Целями учебной дисциплины являются:

- изучение основных понятий гигиены физической культуры и спорта, основы профилактики различных заболеваний, связанных с воздействием факторов физической культуры и спорта у лиц, занимающихся физическими упражнениями, способы повышения оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями;;
- формирование умений применять полученные знания для создания оптимальных условий, организации и содержания занятий физической культурой и спортом;;
- формирование навыками владения гигиеническими методами оценки факторов физической культуры и спорта.

Задачами учебной дисциплины являются:

- изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность занимающихся физической культурой и спортом и их оздоровление;;
- научно обосновывать и разрабатывать гигиенические нормативы, правила и мероприятия по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;
- научно обосновывать и разрабатывать нормативы, правила и мероприятия по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.

#### **2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)**

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Теория и методика спортивных игр;
- Теория и методика легкой атлетики;

- Теория и методика гимнастики;
- Физическая культура и спорт;
- Анатомия;
- Биохимия физической культуры и спорта;
- Теория и методика физической культуры;
- Физиология физического воспитания и спорта.

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

- Теория и методика плавания;
- Методика обучения физической культуре;
- Биомеханика;
- Лечебная физическая культура и массаж;
- Производственная педагогическая практика.

### **3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине**

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

#### **– Профессиональные компетенции**

| <b>Наименование категории (группы) ПК</b> | <b>Код и наименование ПК</b>  | <b>Код и наименование индикатора достижения ПК</b>   | <b>Планируемые результаты обучения</b>  |
|---|---|--|---|
|   | ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры | ПК-3.3 Определяет основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики | <ul style="list-style-type: none"> <li>– знать: факторы риска нарушения здоровья, основные гигиенические средства и методы профилактики заболевания и здорового образа жизни различных групп населения.</li> <li>– уметь: формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний, принципов и норм.</li> </ul> |

#### **– Универсальные компетенции**

| <b>Наименование категории (группы) УК</b> | <b>Код и наименование УК</b> | <b>Код и наименование индикатора</b> | <b>Планируемые результаты обучения</b> |
|---|------------------------------|--------------------------------------|--|
|   |                              |                                      |  |

|  |  | <b>достижения УК</b>   |  |
|--|--|--|--|
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение ) | УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   | УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности | – знать: методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности .<br>– уметь: выполнять и подбирать комплексы упражнений в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.  |
| Безопасность жизнедеятельности                                   | УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности и для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов | УК-8.1 Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности , в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций   | – знать: цели, задачи и структуры службы медицинских катастроф.<br>– уметь: поддерживать безопасные условия жизнедеятельности .  |
|  |  | УК-8.2 Идентифицирует угрозы и риски в среде обитания человека; управляет экологическими рисками в целях сохранения окружающей среды и обеспечения устойчивого развития общества                   | – знать: закономерности действия вредных и опасных факторов окружающей среды в повседневной жизни и в профессиональной деятельности методы их исследования.<br>– уметь: определять показатели и оценивать степени влияния отдельных факторов окружающей среды на человека: параметры микроклимата, качество питьевой |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  | воды, проводить оценку активности индивидуального питания.   |
|  |  | УК-8.3 Применяет правила безопасности труда на рабочем месте | – знать: правила безопасности труда на рабочем месте.<br>– уметь: выявлять и оценивать риски влияния на жизнедеятельность различных элементов среды обитания . |

#### 4 Объем учебной дисциплины

| Семестр / курс                                |                        | <b>ИТОГО</b> | <b>6 семестр</b> |
|---|------------------------|--------------|------------------|
| Форма промежуточной аттестации                |                        |              | зачет            |
| Трудоёмкость                                  | <i>академ. час.</i>    | <b>72</b>    | 72               |
|   | <i>зачетных единиц</i> | <b>2</b>     | 2                |
| Лекции, <i>академ. час.</i>                   |                        | <b>18</b>    | 18               |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                |
| Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>      |                        | <b>0</b>     | 0                |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                |
| Практические занятия, <i>академ. час.</i>     |                        | <b>18</b>    | 18               |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                |
| Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i> |                        | <b>0</b>     | 0                |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                |
| Консультации, <i>академ. час.</i>             |                        | <b>0</b>     | 0                |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                |
| Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>   |                        | <b>27</b>    | 27               |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                |
| Контроль, <i>академ. час.</i>                 |                        | <b>9</b>     | 9                |
| в форме практической подготовки               |                        | <b>0</b>     | 0                |

#### 5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены (Актуальность применения гигиенических знаний в общей, спортивной и физкультурной деятельности человека. История гигиены. Основы общей гигиены. Основные понятия и термины. Отрасли гигиены. Гигиена физической культуры и спорта. Предмет и задачи дисциплины ее основные разделы, их содержание и взаимосвязь. Методы исследования в гигиене);

Раздел 2 Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека (Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена воздуха, воды и

почвы. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний. Определение гигиенических свойств воздуха, воды);

Раздел 3 Личная гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиена питания (Личная гигиена. Профилактика заболеваний, связанных с употреблением психоактивных веществ. Психоактивные вещества и их влияние на организм человека, эффективность его физкультурно-спортивной деятельности. Общие сведения о рациональном питании. Определение суточного расхода энергии. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена);

Раздел 4 Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью (Способы оценки гигиенических условий организации воспитательно-образовательного процесса в школе. Способы гигиенической оценки спортивных сооружений);

Раздел 5 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе (Основные гигиенические требования к организации воспитательно-образовательного процесса в школе. Гигиенические требования к школьным помещениям. Способы оценки гигиенических условий организации образовательного процесса в школе. Гигиенические требования при занятиях различными видами спорта).

## **6 Составитель(и):**

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна (кафедра дошкольного и начального образования);

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).