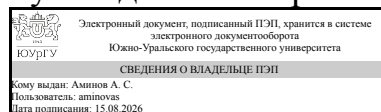


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.20 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
для направления 49.03.01 Физическая культура

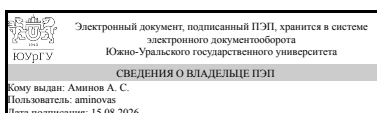
уровень Бакалавриат

форма обучения очная

кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

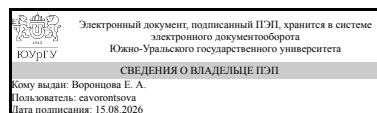
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
старший преподаватель



Е. А. Воронцова

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование у обучающихся профессиональных компетенций в области гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности, способности оценивать санитарно-гигиенические условия занятий, формировать у занимающихся осознанное отношение к здоровому образу жизни, обеспечивать безопасность учебно-тренировочного процесса и оказывать первую доврачебную помощь. Задачи дисциплины: Изучить законодательство Российской Федерации в части санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям и физкультурно-спортивной деятельности. Освоить основные понятия, разделы и методы гигиенической науки применительно к физической культуре и спорту. Научиться оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивных сооружений, параметры микроклимата, освещённости, вентиляции, водоснабжения. Сформировать умения по организации рационального режима труда и отдыха, питания, закаливания, восстановления занимающихся. Сформировать навыки профилактики травматизма, инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, оказания первой доврачебной помощи, проведения санитарно-просветительской работы.

Краткое содержание дисциплины

Дисциплина формирует систему знаний и практических умений в области гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности. Изучаются нормативно-правовые основы санитарно-гигиенического обеспечения, санитарно-гигиенические требования к спортивным сооружениям, микроклимату, освещению, вентиляции и водоснабжению. Рассматриваются вопросы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви, рационального питания, закаливания и восстановления. Особое внимание уделяется профилактике травматизма, инфекционных заболеваний, пищевых отравлений, оказанию первой доврачебной помощи и проведению санитарно-просветительской работы в спортивных коллективах.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Знает: Законодательство Российской Федерации в части санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, общие и специальные санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных занятий; гигиенические средства восстановления; гигиенические принципы закаливания Умеет: давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающихся для сохранения функционального состояния и спортивной

	формы, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Знает: предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп Умеет: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, соблюдение требований к одежде и обуви); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах Имеет практический опыт: измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной

	и физкультурно-спортивной организации
--	---------------------------------------

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.18 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	1.О.21 Лечебная физическая культура и массаж, ФД.03 Профилактика спортивных травм, Производственная практика (тренировочная) (4 семестр)

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.18 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Знает: требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности, приемы оказания первой доврачебной помощи; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся Умеет: проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, формировать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, формировать потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания, распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую доврачебную помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по

	наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом Имеет практический опыт: способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, применения методик оценки физического развития детей и подростков; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки, оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний
--	---

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 36,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		2
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	32	32
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	35,75	35,75
Подготовка к промежуточной аттестации (зачёту)	7,75	7.75
Подготовка к текущему контролю: тесты, ситуационные задачи, кейсы	10	10
Подготовка к лекциям: повторение теоретического материала, изучение учебной литературы по разделам 1–4	8	8
Подготовка к практическим занятиям, оформление протоколов санитарно-гигиенических оценок, расчётных заданий	10	10
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Теоретические и нормативные основы гигиены физической культуры и спорта	6	4	2	0
2	Гигиенические требования к условиям проведения физкультурно-спортивных занятий	8	4	4	0
3	Личная гигиена, питание, закаливание и восстановление в спорте	8	4	4	0
4	Профилактика травматизма и заболеваний, первая доврачебная помощь, санитарно-просветительская работа	10	4	6	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол- во часов
1-2	1	Предмет, задачи и методы гигиены физической культуры и спорта. История гигиены. Гигиеническая наука в системе обеспечения спортивной деятельности Законодательство РФ в части санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям. Общие и специальные санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных занятий	4
3-4	2	Санитарно-гигиенические требования к спортивным сооружениям: планировка, отделка, оборудование, площадь на одного занимающегося Микроклимат спортивных сооружений. Отопление, вентиляция, освещение. Приборы для измерения основных параметров микроклимата	4
5-6	3	Личная гигиена занимающихся. Гигиена спортивной одежды и обуви. Режим труда, отдыха и сна Гигиенические основы спортивного и оздоровительного питания. Гигиенические средства восстановления. Принципы закаливания	4
4	4	Профилактика травматизма, инфекционных заболеваний и пищевых отравлений в спортивных коллективах Первая доврачебная помощь при травмах и неотложных состояниях. Санитарно-просветительская работа в спортивных коллективах	4

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол- во часов
1	1	Работа с нормативными документами: СанПиН, СП. Анализ санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям и тренировочным занятиям	2
2-3	2	Оценка санитарно-гигиенического состояния спортивного зала: площадь, отделка, оборудование, освещение, вентиляция Методика измерения и оценки параметров микроклимата. Расчёт воздухообмена и светового коэффициента. Работа с приборами	4
4-5	3	Составление режима труда и отдыха. Разработка рекомендаций по спортивному и оздоровительному питанию Гигиенические принципы закаливания. Подбор спортивной одежды и обуви для различных условий занятий	4
6-8	4	Разработка плана профилактических мероприятий по инфекционным заболеваниям, травмам и патологическим состояниям Практикум по	6

		оказанию первой доврачебной помощи: алгоритмы, иммобилизация, остановка кровотечений, помощь при тепловом ударе Санитарно-просветительская работа: разработка беседы, памятки, информационного материала для спортивного коллектива	
--	--	---	--

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к промежуточной аттестации (зачёту)	[1]–[4]; перечень вопросов к зачёту	2	7,75
Подготовка к текущему контролю: тесты, ситуационные задачи, кейсы	Конспекты лекций, материалы практических занятий, приложения 1–4 к РПД	2	10
Подготовка к лекциям: повторение теоретического материала, изучение учебной литературы по разделам 1–4	[1] гл. 1–4; [2] гл. 1–3; [3] гл. 1–2	2	8
Подготовка к практическим занятиям, оформление протоколов санитарно-гигиенических оценок, расчётных заданий	[1] гл. 5–8; [2] гл. 4–7; [3] гл. 4–6; [4] разделы I–IV	2	10

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	2	Текущий контроль	Тест по разделам 1–2 «Нормативные основы гигиены и гигиенические требования к условиям занятий»	25	25	25 тестовых заданий. За каждый правильный ответ — 1 балл. Итоговая сумма — от 0 до 25 баллов	зачет
2	2	Текущий контроль	Санитарно-гигиеническая оценка спортивного зала	25	25	Оцениваются 5 критериев, каждый — от 0 до 5 баллов. Итоговая сумма — от 0 до 25 баллов	зачет
3	2	Текущий	Микроклимат,	25	25	Оцениваются 5 блоков задания, каждый	зачет

		контроль	воздухообмен, режим питания и закаливания			— от 0 до 5 баллов. Итоговая сумма — от 0 до 25 баллов	
4	2	Текущий контроль	Профилактика травматизма и первая доврачебная помощь	25	25	Оцениваются 5 критериев, каждый — от 0 до 5 баллов. Итоговая сумма — от 0 до 25 баллов	зачет
5	2	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проводится в устной форме. 5 баллов - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету, но не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил правильно, но не полно и ответил правильно дополнительный вопрос. 3 балла - студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил не полно и не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно дополнительный вопрос. 2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и не ответил правильно дополнительный вопрос. 1 балла - студент ответил не полно только на 1 вопрос из списка вопросов к зачету. 0 баллов - студент не смог дать ответ ни на один вопрос	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется бально-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (Положение о БРС утверждено приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179, в редакции приказа ректора от 10.03.2022 г. № 25-13/09). Оценка за дисциплину формируется на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Зачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60...100 %. Не зачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0...59 %. Если студент не согласен с оценкой, полученной по	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	результатам текущего контроля, студент проходит мероприятие промежуточной аттестации в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Подготовка к ответу не более 15 минут. При ответе могут быть заданы уточняющие вопросы. На основании ответов задается дополнительный вопрос, обобщающий материал двух зачетных вопросов. В этом случае оценка за дисциплину рассчитывается на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. Фиксация результатов учебной деятельности по дисциплине проводится в день зачета при личном присутствии студента.	
--	---	--

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
ОПК-6	Знает: Законодательство Российской Федерации в части санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, общие и специальные санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных занятий; гигиенические средства восстановления; гигиенические принципы закаливания	+				+
ОПК-6	Умеет: давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающихся для сохранения функционального состояния и спортивной формы, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах			++	++	++
ОПК-7	Знает: предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп	+				+
ОПК-7	Умеет: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, соблюдение требований к одежде и обуви); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах			++	++	++

			https://e.lanbook.com/book/151927
4	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: физкультурно-спортивные сооружения : учебное пособие / В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова, Ф. К. Макоева, А. А. Доможилова. — Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2022. — 109 с. https://e.lanbook.com/book/276524

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. без ограничения срока действия-Консультант Плюс (Златоуст)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Практические занятия и семинары	103 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Самостоятельная работа студента	303 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Зачет	305 (ДС)	Парты, стулья
Лекции	103 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран