

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
Высшего образования
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника
Управления дополнительного
образования

 А.В.Ральников

«20» апреля 2024 г.
03-04-2024-0022-1316

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«Гигиена спортивной деятельности»

дополнительной профессиональной программы –
программы профессиональной переподготовки
«Физическая культура и спорт»

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы «Физическая культура и спорт»

Рабочая программа разработана: Ведерниковой Е. В., к.б.н., доцентом кафедры МБД

1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1.1 Пояснительная записка

Актуальность и значение. «Гигиена спортивной деятельности» как учебная дисциплина имеет большое общеобразовательное и специальное значение для специалистов в области физической культуры. Знания по этой учебной дисциплине позволяют проводить работу по предупреждению заболеваний, коррекции, функционального состояния организма человека средствами физической культуры и спорта, повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинских знаний и как отрасль педагогической науки и практики способствует решению общих задач сохранения, укрепления и повышения уровня здоровья населения, формирования гармоничного физического развития подрастающего поколения, продления периода активного долголетия взрослого населения. Знание и соблюдение основных гигиенических принципов, требований и рекомендаций по организации физической культурой и спортом значительно повышают их оздоровительную эффективность и обеспечивают возможность достижения спортсменами высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья.

Гигиена спортивной деятельности имеет межпредметные связи с основами общей, спортивной и возрастной физиологией; общей теорией и методикой физической культуры и спорта; основами тренерского мастерства; психологией и психофизиологией спорта.

Цель учебной дисциплины	овладение современными научными знаниями в области гигиены физического воспитания и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни, эффективного применения различных гигиенических факторов в спортивной деятельности
Задачи учебной дисциплины:	<ul style="list-style-type: none">- формирование у будущих тренеров основ гигиенических знаний комплексного и целенаправленного применения различных гигиенических средств и использования природных факторов при занятиях массовой физической культурой и спортом для эффективного физического воспитания детей и подростков, укрепления их здоровья, повышения работоспособности;- изучение влияния различных факторов внешней среды и социальных условий на состояние здоровья и работоспособность физкультурников и спортсменов;- научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;

- научное обоснование и разработка нормативов, правил и мероприятий по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.

Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины (модуля) слушатель должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1 тренерская	ПК 1 - Способность применять знания из области подготовки спортсменов (новейшие теории, интерпретации, методы и технологии) в тренерской деятельности и разрабатывать целевые тренировочные программы и планы подготовки спортсменов различной квалификации	Владеть навыками -выявления проблемы в организации спортивной работы, предложить мероприятия по совершенствованию подготовки; - внедрения современных, в том числе новейших, методик подготовки спортсменов по программам этапа совершенствования спортивного мастерства; - разработки комплексной программы подготовки спортсменов спортивной команды к спортивным соревнованиям по соответствующему направлению работы.	Уметь - повышать спортивную мотивацию и волю к победе спортсмена-участника спортивных соревнований; - обеспечивать психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований; - пользоваться спортивным инвентарем	Знать - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, - нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; - федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных меж-

				дународным антидопинговыми организациями; - санитарно-гигиенические требования к организациям дополнительного образования
--	--	--	--	--

1.2 Содержание учебной дисциплины

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Общий объем (трудоемкость) часов	В том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Контроль	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Практические занятия	Консультации			
Очно-заочная с применением ДОТ	38	16	6	10	-	20	2	Зачет

Тематический план

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы		
		Лекции	Практические (семинарские занятия)	Самостоятельная работа
1.	Предмет, задачи, методы исследования гигиены физического воспитания и спорта	1	2	3
2.	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни	1	2	3
3.	Гигиенические требования к спортивным сооружениям и условиям занятий физической культурой и спортом	2	2	3
4.	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом	1	2	3
5.	Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление	-	2	3

6.	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов	1	-	3
7.	Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта	-	-	2
	Итого:	6	10	20

Матрица соотнесения тем учебной дисциплины и формируемых в них компетенций

Темы учебной дисциплины	Компетенции		
	Количество часов	ПК-1	Общее количество компетенций
1. Предмет, задачи, методы исследования гигиены физического воспитания и спорта	6	+	1
2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни	6	+	1
3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и условиям занятий физической культурой и спортом	7	+	1
4. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом	6	+	1
5. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление	5	+	1
6. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов	4	+	1
7. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта	2	+	1
Промежуточная аттестация	2	+	1
Итого:	38		

Краткое содержание учебной дисциплины

Тема 1. Предмет, задачи, методы исследования гигиены физического воспитания и спорта

Гигиена физической культуры и спорта - наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Задачи и содержание гигиены физических упражнений и спорта. Методы исследований (общие гигиенические и специальные).

Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гориневский, В.А. Волжинский, А.А. Минх и др.).

Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила).

Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.

Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта — целенаправленность, комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Тема 2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни

Основа профилактики - здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни — профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту.

Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: оптимальные социально-гигиенические условия труда и быта, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональный суточный режим, закаливание, профилактика инфекционных заболеваний, рациональное питание, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оптимальные условия внешней среды.

Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

Тема 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и условиям занятий физической культурой и спортом

Гигиенические требования к размещению, строительным материалам, планировке, отоплению освещению, вентиляции спортивных сооружений. Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности.

Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.

Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Методы определения эффективности вентиляции. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях.

Тема 4. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом

Особенности физической активности разных возрастных групп. Понятие «оптимальная физическая нагрузка» и факторы ее определяющие. Половые

различия физических качеств мальчиков и девочек, их возрастная динамика. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями: непрерывность, преемственность, комплексность и адекватность.

Методы изучения и оценки двигательной активности. Факторы, формирующие двигательную активность. Основные гигиенические принципы оптимизации двигательной активности. Гигиеническое нормирование циклических и ациклических нагрузок. Классификация физических нагрузок по тяжести у детей и взрослых. Критерии гигиенически оптимального двигательного режима у школьников.

Тренировочные занятия. Возрастная специализации в различных видах спорта. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста

Тема 5. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление

Понятия «утомление» и «восстановление». Физиологические механизмы возникновения утомления. Средства восстановления спортивной работоспособности: педагогические, медицинские и психологические. Основные требования к применению гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы.

Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур (душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание). Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань. Методика выполнения различных банных процедур в целях гигиены, закаливания, восстановления.

Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиеническая характеристика и методика использования при занятиях физическими упражнениями и спортом ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. Гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановление, стимулирующих работоспособность.

Комплексное применение восстановительных средств. Особенности восстановления в различных видах спорта с учетом возраста, функционального состояния, биоритмов.

Тема 6. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов

Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи и структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований. Планирование тренировки с учетом влияния на

спортсмена различных экологических факторов природы и социальной среды.

Психогигиена. Гигиенические требования к выбору места проведения сбора, составлению суточного режима, бытовым условиям, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий. Самоконтроль спортсмена и лиц, занимающихся оздоровительной физкультурой, закаливанием.

Определение понятия «самоконтроль». Объективные и субъективные показатели утомления. Дневник самоконтроля.

Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др.

Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. Тренировочный процесс, режим тренировок, учебы и отдыха. Суточный режим. Особенности питания юных спортсменов.

Тема 7. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта

Легкая атлетика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание легкоатлетов. Гигиенические требования к стадионам и легкоатлетическим манежам. Профилактика травм.

Плавание. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание пловцов. Гигиенические требования к крытым и открытым плавательным бассейнам.

Спортивные игры. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание спортсменов (игроков). Гигиенические требования к игровым залам и площадкам. Профилактика травм.

Гимнастика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание гимнастов. Гигиенические требования к гимнастическому залу. Профилактика травм.

Спортивная борьба. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание борцов. Гигиенические требования к местам занятий борьбой. Профилактика травм.

Тяжелая атлетика. Гигиеническая характеристика. Профилактика травм. Конькобежный и лыжный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и места проведения занятий, одежде и обуви. Профилактика травм и обморожений.

Пулевая стрельба и стрельба из лука. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки, соревнований, экипировки. Гигиенические требования к местам проведения тренировок и соревнований. Профилактика травм.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем, исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

2.2. Методические указания для слушателей

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Слушатель обязан посещать лекции и практические занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Предполагается, что слушатели приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой.

Целью практических занятий является проверка уровня понимания слушателями вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказание помощи в его освоении.

Практические занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических занятиях под руководством преподавателя слушатели обсуждают дискуссионные вопросы, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, выполняют практические задания и т.п. Для успешного проведения практического занятия слушателям следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки слушателей к практическим занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа слушателей включает изучение материалов лекций, учебников, проработку тем, вынесенных на самостоятельное изучение, подготовку к зачету.

Слушатель изучает материал лекций по конспекту, в котором изложены основные понятия по теме. С помощью законодательных документов и учебников слушатель прорабатывает и углубляет знания по теме лекции.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Литература

1. Багнетова Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций / Е. А. Багнетова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. - 251 с.5
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - СПб: СпецЛит, 2013. - 256 с.
3. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студентов / В. И. Дубровский. - Москва: ВЛАДОС, 2003. - 512 с.
4. Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва: Академия, 2010. - 320 с.
5. Полиевский, С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студентов вузов/ С. А. Полиевский. - Москва: Академия, 2014. - 272 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ .
2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Назначение аудитории
Лекции, практика	Учебная аудитория, оснащенная мультимедийным оборудованием
Самостоятельная работа	Читальные залы библиотеки

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Мультимедиа проектор
Ноутбук
Экран с электроприводом

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

№ п/п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEX-PRO	ЗАО "Анти-Плагиат"
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"
3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows 7 Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»
7	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft

4. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ (ТКУ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ

Формы ТКУ:

- собеседование;
- тест;
- реферат.

Формы самостоятельной работы:

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- аннотирование книг, статей;
- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;
- углубленный анализ научно-методической литературы;
- работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, работа на полях конспекта с терминами, дополнение конспекта материалами из рекомендованной литературы;
- участие в работе семинара: подготовка сообщений, докладов, заданий.

5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ

К сдаче зачета допускаются все слушатели, проходящие обучение на данной ДПП, вне зависимости от результатов текущего контроля успеваемости и посещаемости занятий, при этом, результаты текущего контроля успеваемости могут быть использованы преподавателем при оценке уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в устной форме (вопросно-ответная форма)

Зачет принимается преподавателями, проводившими лекции по данной учебной дисциплине.

Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится в целях повышения эффективности обучения, определения уровня профессиональной подготовки обучающихся и контролем за обеспечением выполнения стандартов обучения.

Перечень примерных вопросов и заданий к зачету

1. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.
2. Значение воздушно-теплого режима для физкультурно-спортивной деятельности.
3. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
4. Гигиеническое значение механических примесей воздуха. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
5. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
6. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
7. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
8. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за одеждой и обувью.
9. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
10. Гигиенические требования к организации рационального питания.
11. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
12. Дополнительное питание и его содержание.
13. Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях.
14. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
15. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
16. Гигиенические требования к естественной вентиляции спортивных сооружений.
17. Гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.
18. Гигиенические требования к отопительным системам.
19. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой и спортом.
20. Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
21. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.

22. Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов микросреды, условий быта и трудовой деятельности как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.

23. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.

24. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в условиях среднегорья.