

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Демченко Альберт Михайлович
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 17.06.2026 08:30:17
Уникальный программный ключ:
735ac335104bb4cd044a23562564d177d3d81162

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Колледж Физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«28» _____ 05 _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Гигиенические основы физической культуры и спорта (ОПЦ.10)

Специальность	<i>49.02.02 Адаптивная физическая культура (на базе основного общего образования)</i>
Направленность программы	<i>«Проведение групповых и индивидуальных занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации, в том числе по инклюзивной программе»</i>
Квалификация выпускника	<i>Педагог по адаптивной физической культуре и спорту</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2026</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 5, 6 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>экзамен</i>

Разработчик рабочей программы:

Ардашев А. Е, преподаватель,
к.м.н., доцент

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОПЦ.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Дисциплина участвует в формировании следующих общих и профессиональных компетенций:

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

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ПК 1.2. Проводить воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.

ПК 1.3. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по выполнению инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

ПК 1.5. Анализировать физкультурно-спортивную работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по адаптивной физической культуре

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области адаптивной физической культуры.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код компетенции	Умения	Знания
ОК 07. ОК 08. ОК 09. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4.	– соблюдать нормы экологической безопасности; – определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; – осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;	– правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; – основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;

	<ul style="list-style-type: none"> – понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), – понимать тексты на базовые профессиональные темы; – участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; – строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; – кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые). 	<ul style="list-style-type: none"> – пути обеспечения ресурсосбережения; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Виды учебной деятельности	Объем учебных занятий		
		5 семестр	6 семестр	Всего
1	Учебные занятия	48	44	92
1.1	Лекции	30	28	58
1.2	Практические занятия, лабораторное занятие, семинары / в т.ч. в форме практической подготовки	18 / 8	16 / 6	34 / 14
2	Самостоятельная работа / в том числе выполнение курсового проекта (работы), подготовка к промежуточной аттестации	6/–	10/6	16/6
3	Промежуточная аттестация – экзамен	–	+	+
4	Всего академических часов	54	54	108

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

2.2.1. Тематический план

№ раздела и темы	Наименование разделов и тем дисциплины	Виды учебной деятельности в часах				Всего академических часов
		Лекции	Учебные занятия		Самостоятельная работа	
			Практические занятия, лабораторные занятия, семинары	всего		
5 семестр						
	Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений	18	12	4	4	34
1.1	Гигиена как основа профилактики заболеваний	4	2			6

	и здорового образа жизни.					
1.2	Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека	2	2			4
1.3	Гигиена воздушной среды	4	2			6
1.4	Гигиена водной среды	4	2			6
1.5	Гигиена почвы	2			2	4
1.6	Гигиена спортивных сооружений	2	4	4	2	8
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена		12	6	4	2	20
2.1	Гигиена закаливания	2	2	2		4
2.2	Основы здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности спортсмена.	4	2	2		6
2.3	Профилактика инфекционных заболеваний в спорте	4	2			6
2.4	Гигиенические требования к экипировке спортсменов и спортивному инвентарю	2			2	4
<i>Академических часов в 5 сем.</i>		<i>30</i>	<i>18</i>	<i>8</i>	<i>6</i>	<i>54</i>
6 семестр						
Раздел 3. Гигиенические основы занятий физической культурой		10	4		2	16
3.1	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями	4	2			6
3.2	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ), общеобразовательных школах, понятие медицинской группы	4	2			6
3.3	Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительными физическими упражнениями	2			2	4
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания		18	12	6	8	38
4.1	Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в учреждениях дополнительного образования.	2	2			4
4.2	Профилактика травматизма на занятиях отдельными видами спорта. Основы гигиенического просвещения.	2	2	2	2	6
4.3	Гигиенические средства восстановления работоспособности спортсменов	2	4	2		6
4.4	Питание спортсменов	12	4	2	6	22
<i>Академических часов в 6 сем.</i>		<i>28</i>	<i>16</i>	<i>6</i>	<i>10</i>	<i>54</i>
Всего академических часов		58	34	14	16	108

2.2.2. Содержание дисциплины

<i>№ темы</i>	<i>Содержание учебного материала</i>
<i>5 семестр</i>	
<i>Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений</i>	
1.1	<i>Тема Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни</i>

	<p><i>Лекция 1.</i> Гигиена - основа профилактики. Определение и содержание дисциплины. Единство организма человека с окружающей средой. Цель, объект, предмет, задачи гигиены. Определение термина «Здоровье» по ВОЗ. Общественное и индивидуальное здоровье. Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Средства гигиены. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические и др.).</p>
	<p><i>Лекция 2.</i> История гигиены. Гигиенические знания в древнем Египта, Индии, Китая, Греции, Рима. Санитарно-гигиенические условия Средневековья, Ренессанса. Становление гигиены как науки и медицинской дисциплины в XIX веке, предпосылки, роль Макса Петтенкоффера. Развитие гигиены в России (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман).</p>
	<p><i>Семинар 1.</i> Гигиена физической культуры и спорта. Определение и содержание дисциплины. Цель и задачи гигиены физическая культура и спорта. Средства гигиены физической культуры и спорта. История гигиены физической культуры и спорта. 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.).</p>
1.2	<p><i>Тема Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека</i></p> <p><i>Лекция 3.</i> Физическое воспитание и здоровье. Современные представления о здоровье человека. Соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье. Физическое развитие человека как важнейший показатель здоровья и индикатор социального благополучия общества. Классификации здоровья детей и подростков. Основная, подготовительная и специальная группы здоровья учащихся. Оценка здоровья. Социальный, личностный и индивидуальные признаки здоровья. Функциональное состояние.</p> <p><i>Семинар 2.</i> Факторы, определяющие здоровье. Роль физической культуры в формировании индивидуального здоровья. Основные гигиенические принципы организации занятий физической культурой. Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физической культурой и спортом на организм занимающихся.</p>
1.3	<p><i>Тема Гигиена воздушной среды</i></p> <p><i>Лекция 4.</i> Гигиеническое значение физических свойств воздушной среды. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды. Гигиеническое значение физических свойств воздуха: температура, влажность, направление и скорость движение воздуха, атмосферное давление, ионизация воздуха.</p> <p><i>Лекция 5.</i> Химический состав воздуха. Химические показатели качества воздушной среды: кислород, озон, углекислый газ, окись углерода, сернистый газ. Механические примеси. Микроорганизмы.</p> <p><i>Семинар 3.</i> Определение и оценка физических свойств воздуха: температура, влажность, направление и скорость движение воздуха, атмосферное давление, ионизация воздуха.</p>
1.4	<p><i>Тема Гигиена водной среды</i></p> <p><i>Лекция 6.</i> Роль воды в жизнедеятельности человека: физиологическое, эпидемиологическое хозяйственно-бытовое значение воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Суточная потребность в питьевой воде. Органолептические свойства воды: прозрачность, цвет, запах, вкус, температура питьевой воды.</p> <p><i>Лекция 7.</i> Эпидемиологические показатели качества питьевой воды.</p>

	<p>Заболевания, передающиеся водным путём. Пути загрязнения воды. Показатели бактериологического загрязнения воды: общее микробное число, кишечная палочка, возбудители кишечных инфекций бактериальной и вирусной природы, простейшие, личинки, яйца гельминтов.</p> <p>Гигиеническая характеристика различных водоисточников.</p> <p>Гигиеническая характеристика закрытых и открытых источников воды.</p> <p>Самоочищение воды.</p> <p>Очистка и обеззараживание воды.</p> <p>Способы очистки и обеззараживания воды в промышленных и полевых условиях.</p> <p><i>Семинар 4.</i> Химический состав воды, минерализация, окисляемость воды, азотистые соединения, соединения серы, хлориды, жесткость воды, соли железа, фториды.</p>
1.5	<p><i>Тема Гигиена почвы</i></p> <p><i>Лекция 8.</i> Понятие о почве: почва как элемент окружающей среды, состав почвы. Гигиеническое значение состава и свойств почвы: воздухопроницаемость, влагоемкость, водопроницаемость, температура поверхности почвы, самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Почва как среда обитания микроорганизмов. Пути загрязнения почвы патогенами. Показатели гигиенической опасности почвенного фактора: яйца гельминтов, санитарное число (число Хлебникова). Почва как путь передачи заразных болезней. Учет бактериальной загрязненности и свойства почвы при выборе площадок для строительства спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом. Профилактика столбнячной инфекции.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> повторение лекционного материала, работа с учебником и соответствующим СанПиН по теме Гигиена почвы.</p>
1.6	<p><i>Тема Гигиена спортивных сооружений</i></p> <p><i>Лекция 9.</i> Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Спортивных сооружения: определение, виды. Требования к инсоляции, освещению, отоплению, вентиляции и кондиционированию спортивных сооружений. Цветовое оформление спортивных объектов. Гигиенические требования к спортивным сооружениям для занятий отдельными видами спорта: гигиенические требования к спортивным залам, гигиенические требования к каткам с искусственным льдом.</p> <p>Гигиенические требования к плавательным бассейнам.</p> <p>Классификация плавательных бассейнов. Гигиенические требования к проектированию и строительству плавательных бассейнов. Требования к вспомогательным помещениям. Гигиенические требования к режиму эксплуатации плавательных бассейнов. Обеззараживание воды плавательных бассейнов. Требования к уборке и дезинфекции помещений бассейна и ванн. Требования к отоплению, вентиляции, микроклимату, воздушной среде, освещению помещений ванн бассейнов. Требования к качеству воды. Государственный санитарно-эпидемиологический надзор за эксплуатацией плавательных бассейнов. Требования к личной гигиене занимающихся и обслуживающего персонала. Основные гигиенические требования к открытым водоемам.</p> <p><i>Практическое занятие 1.</i> Расчет размеров и определение пропускной способности спортивных залов и бассейнов.</p> <p><i>Практическое занятие 2.</i> Расчет размеров и определение пропускной способности вспомогательных помещений спортивного зала.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> повторение лекционного материала, работа с</p>

	учебником и соответствующим СанПиН по теме Гигиена спортивных сооружений.
<i>Раздел 2. Закаливание и личная гигиена</i>	
	<i>Тема Гигиена закаливания</i>
2.1	<i>Лекция 10.</i> Основные физиологические механизмы закаливания. Принципы закаливания. Закаливание низкими температурами. Гигиеническое нормирование закаливания воздухом. Гигиеническое нормирование закаливания водой. Закаливание солнечным излучением.
	<i>Практическое занятие 3.</i> Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.
	<i>Тема Основы здорового образа жизни. Значение режима труда и отдыха в жизнедеятельности спортсмена.</i>
2.2	<i>Лекция 11.</i> Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: рациональный суточный режим, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек, профилактика инфекционных заболеваний в т.ч. инфекций, передающихся половым путем, закаливание, рациональное питание. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста. Учет биологических ритмов, трудовой деятельности и занятий спортом. Сон и его значение. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Личная гигиена: уход за телом, волосами, ногтями, полостью рта. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами спорта.
	<i>Лекция 12.</i> Профилактика «вредных привычек». «Вредные привычки» - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков - разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях. Отрицательное влияние курения на организм и спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением. Алкоголизм. Стадии развития алкоголизма. Социально-гигиеническое значение алкоголизма. Отрицательное влияние алкоголя на спортивную работоспособность. Профилактика алкоголизма. Отрицательное воздействие наркотиков организм. Социально-гигиенические аспекты наркоманий. Профилактика и борьба с наркоманиями.
	<i>Практическое занятие 4.</i> Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.
	<i>Тема Профилактика инфекционных заболеваний в спорте</i>
2.3	<i>Лекция 13.</i> Эпидемиологические факторы внешней среды. Характеристика возбудителей заразных болезней. Провирусы, их особенности строения, пути передачи. Прионовые болезни. Вирусы, особенности строения, вирусные инфекции. Бактерии, особенности строения. Прокариоты, эукариоты. Анаэробные, аэробные бактерии. Бактериальные инфекции. Простейшие, особенности строения, протозойные инфекции. Патогенные грибы, особенности строения, грибковые инфекции. Многоклеточные животные паразиты их разнообразие. Гельминтозы. Эпидемиология как наука о возникновении и распространении заразных болезней. Значение терминов: пандемия, эпидемия, спорадические случаи, природно-очаговые инфекции. Понятие об инфекционном процессе. Инфекционные болезни как частный случай инфекционного процесса. Стадии протекания инфекционных болезней.
	<i>Лекция 14.</i> Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний.

	<p>Основные звенья эпидемического процесса: источник инфекции, механизмы и пути передачи заразных болезней, восприимчивый механизм. Предупреждение распространения инфекционных болезней в связи с представлениями о звеньях эпидемического процесса. Восприимчивость и иммунитет.</p> <p><i>Семинар 5.</i> Профилактика инфекций, передающихся половым путем. Краткая характеристика инфекций, передающихся половым путем. Этиология, патогенез, возможные проявления инфекций, передающихся половым путем. Возможные последствия заражения инфекций, передающихся половым путем. Их профилактика.</p>
2.4	<p><i>Тема Гигиенические требования к экипировке спортсменов и спортивному инвентарю</i></p> <p><i>Лекция 15.</i> Классификация спортивного оборудования. Общие гигиенические требования к материалам, используемым для изготовления спортивной одежды. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> повторение лекционного материала, работа с учебником по теме Гигиенические требования к экипировке спортсменов и спортивному инвентарю.</p>
6 семестр	
<i>Раздел 3. Гигиенические основы занятий физической культурой</i>	
3.1	<p><i>Тема Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями</i></p> <p><i>Лекция 16</i> Общие представления о привычной суточной двигательной активности школьника. Влияние двигательной активности на здоровье школьников, гипокинезия, гиперкинезия. Методы изучения и оценки двигательной активности. Факторы, определяющие уровень привычной двигательной активности.</p> <p><i>Лекция 17.</i> Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой для лиц зрелого и пожилого возраста. Нормирование нагрузки при использовании упражнений аэробной направленности у лиц зрелого и пожилого возраста. Нормирование нагрузки при использовании упражнений, направленных на развитие и поддержание силовой выносливости у лиц зрелого и пожилого возраста. Нормирование нагрузки на занятиях оздоровительным бегом.</p> <p><i>Семинар 6.</i> Гигиеническое нормирование циклических нагрузок школьников в процессе физического воспитания. Общие представления о циклических упражнениях, их влияние на организм. Показатели гигиенически оптимального двигательного режима школьников. Рекомендуемые суточные суммарные нормы времени выполнения движений разной интенсивности для школьников</p>
3.2	<p><i>Тема Гигиеническое обеспечение физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ), общеобразовательных школах, понятие медицинской группы</i></p> <p><i>Лекция 18.</i> Гигиеническое обеспечение физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ). Требования к игровым зонам на территории ДОУ: требования к групповым площадкам, требования к физкультурным площадкам. Требования к залам для физкультурных занятий ДОУ. Требования к бассейнам ДОУ.</p> <p><i>Лекция 19.</i> Гигиеническое обеспечение физического воспитания в общеобразовательных школах. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня школы. Принципы физического</p>

	<p>воспитания в школе. Элементов гигиенического обеспечения физического воспитания школьников. Требования к спортивным сооружениям школ: спортивным площадкам, спортивным залам. Группы здоровья детей и подростков. Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма.</p> <p><i>Семинар 7.</i> Гигиеническое обоснование нормирования физических нагрузок на уроках физической культуры. Гигиеническое нормирование объема и интенсивности физических нагрузок в процессе урока физической культуры. Физиолого-гигиенические задачи вводной, основной, заключительной частей урока физической культуры.</p>
3.3	<p><i>Тема Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительными физическими упражнениями</i></p> <p><i>Лекция 20.</i> Гигиенические принципы занятий оздоровительными физическими упражнениями. Гигиеническое нормирование физических нагрузок в процессе занятий оздоровительными физическими упражнениями.</p> <p>Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой детей в загородных оздоровительных учреждениях.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> повторение лекционного материала, работа с учебником и соответствующим СанПиН по теме Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительными физическими упражнениями.</p>
<i>Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания</i>	
4.1	<p><i>Тема Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в учреждениях дополнительного образования</i></p> <p><i>Лекция 21.</i> Гигиенические требования к спортивным площадкам учреждений дополнительного образования. Гигиенические требования к помещениям учреждений дополнительного образования: спортивным залам, залам борьбы. Требования к покрытию футбольного поля, беговых дорожек, обустройству ям для прыжков.</p> <p><i>Семинар 8.</i> Гигиенические требования к условиям организации учебно-тренировочных занятий спортсменов. Продолжительность занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Требования к освещению, влажности, скорости движения воздуха, обработке и дезинфекции спортивного инвентаря в учреждениях дополнительного образования. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок.</p>
4.2	<p><i>Тема Профилактика травматизма на занятиях отдельными видами спорта. Основы гигиенического просвещения.</i></p> <p><i>Лекция 22.</i> Профилактика травматизма на занятиях: гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, борьбой, боксом и тяжелой атлетикой. Профилактика заболеваний у занимающихся плаванием. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.</p> <p>Основы гигиенического просвещения: анализ ситуации, выбор целевой аудитории, примерные темы, формы реализаций образовательных мероприятий, анализ проведенного мероприятия.</p> <p><i>Практическое занятие 5.</i> Заполнение дневника «Самоконтроля».</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> повторение лекционного материала, работа с учебником по теме Профилактика травматизма на занятиях отдельными видами спорта.</p>
4.3	<p><i>Тема Гигиенические средства восстановления работоспособности спортсменов</i></p> <p><i>Лекция 23.</i> Классификация средств восстановления работоспособности</p>

	<p>спортсменов: педагогические, психологические и медико-биологические. Характеристика отдельных гигиенических средств и методов восстановления работоспособности спортсменов: баня, ванны, душ.</p> <p><i>Семинар 9.</i> Гигиенические средства восстановления работоспособности спортсменов в различных в отдельных видах спорта: лыжный спорт, гребной спорт, футбол, легкая атлетика.</p> <p><i>Практическое занятие 6.</i> Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.</p>
4.4	<p><i>Тема Питание спортсменов</i></p> <p><i>Лекция 24.</i> Понятие о рациональном питании. Питание — один из основных гигиенических факторов внешней среды, питание как физиологический процесс, питание – средство активного целенаправленного воздействия на организм, представление о рациональном питании как научно обоснованном питании, требования к питанию (принципы рационального питания). Понятие о достаточном и сбалансированном питании: оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов, адекватное по калорийности пищевого рациона питание. Общие гигиенические требования к режиму питания: кратность приемов пищи и их энергетической ценности, постоянство времени приема пищи и биоритмы. Предпочтительное распределение белковых, жирных, углеводистых продуктов по приемам пищи в течении дня (завтрак, обед, ужин).</p> <p><i>Лекция 25.</i> Значение пищевых веществ в обеспечении жизнедеятельности организма. Роль белков в питании человека, суточная потребность для лиц разного пола, возраста и физической активности. Белковое отравление. Роль жиров в питании человека, суточная потребность. Роль углеводов в питании человека, суточная потребность.</p> <p><i>Лекция 26.</i> Значение витаминов в питании человека. Причины недостаточного поступления витаминов в организм человека. Классификация витаминов. Жирорастворимые витамины: А, D, Е, К – значение.</p> <p><i>Лекция 27</i> Водорастворимые витамины: В1, В2, В3, В6, В12, В9, С, РР – значение. Витаминоподобные вещества: витамин Н (биотин), холин, инозит – значение.</p> <p><i>Семинар 10.</i> Макро- и микроэлементы. Макроэлементы: кальций, фосфор, натрий, калий, магний, хлор – значение. Микроэлементы: железо, медь, кобальт, цинк, йод, фтор, марганец, хром, никель, молибден, селен – значение.</p> <p><i>Лекция 28.</i> Энерготраты спортсменов. Суточные энергозатраты: нерегулируемые и регулируемые. Основной обмен, общие представления, способы определения его величины, зависимость от возраста и пола. Специфическое динамическое действие пищи, общие представления, зависимость его величины от характера пищи. Энерготраты на различные виды деятельности у представителей различных видов спорта. Особенности обеспечения энергией мышечной деятельности различными пищевыми веществами в зависимости от её интенсивности.</p> <p><i>Лекция 29.</i> Особенности питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки. Группы видов спорта в зависимости от характера энергообеспечения. Оптимальный режим питания спортсмена, распределение калоража суточного рациона на отдельные приемы пищи в течение дня. Энерготраты в дни тренировок и дни отдыха, расчёт калорической «стоимости» пищевого рациона спортсмена. Интервалы между занятиями физическими упражнениями и следующим непосредственно за ним приемом пищи. Особенности соотношения питательных веществ (б:ж:у) в рационе</p>

спортсмена в зависимости от биоэнергетической направленности (аэробная, анаэробная и т.п.) и продолжительности тренировок. Особенности питания в различных климатических условиях.
Практическое занятие 7. Составление меню-раскладки спортсмена.
<i>Самостоятельная работа:</i> подготовка к промежуточной аттестации (экзамен).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы дисциплины проводится в следующих специальных помещениях:

Специальные помещения для проведения занятий всех видов и помещения для организации самостоятельной работы	Оборудование и технические средства обучения
аудитория № 410 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер.
аудитория № 7 Учебная аудитория, лаборатория г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, кушетка), стол преподавателя, стул преподавателя; Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии; Учебно-наглядные пособия: плакаты; Лабораторное оборудование: весы медицинские, программно-аппаратный комплекс ПАКФ-Мираж, прибор БОС КГР Мираж-1, ростомер, велоэргометр, система АПК «Омега-м/с», динамометры кистевые, метроном, пульсометры, спирометры, становой динамометр, тонометры, электрокардиограф, регистратор эргоспирометрических показателей «Марафон»
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Электронные издания

1. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 472 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14973-9. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567175>

2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568562>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 206 с.

3.3 Перечень лицензионного программного обеспечения

№ п/п	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8.1 Pro
4.	Операционная система Windows Server 2008 R2 Standard
5.	Операционная система Windows Server 2012 R2
6.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
7.	1С Университет ПРОФ
8.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
9.	Kaspersky Endpoint Security 14
10.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
11.	VideoStudio Pro X4 License (1 – 10)
12.	Astra Linux Special Edition
13.	Adobe Design Premium CS5.5
14.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
15.	Яндекс Браузер
16.	Kinovea
17.	PDF24 11.23
18.	Telegram

3.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы	Ссылка на ресурс
1. Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibl.chgafkis.ru:8080/marcweb2/Default.asp
2. Образовательная платформа «Юрайт» [электронный ресурс]	https://urait.ru/
3. Информационная система «Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов» [электронный ресурс]	https://docs.cntd.ru/

4.	Информационно-правовая система «КонсультантПлюс» [электронный ресурс]	https://www.consultant.ru/
----	---	---

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		Устный опрос, оценка результатов выполнения практических работ, тестирование, экзамен
- правила экологической безопасности при организации осуществления профессиональной деятельности;	- перечисление и объяснение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;	
- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;	- перечисление и характеристика основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности;	
- нормативную документацию;	- перечисление и характеристика нормативной документации, регламентирующей гигиенические требования к профессиональной деятельности;	
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	- перечисление и объяснение гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - описание возрастной периодизации, особенностей детей и подростков - определение особенностей двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;	
- понятие медицинской группы;	- определение понятия «медицинская группа»;	
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	- перечисление средств восстановления работоспособности; - характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности;	
- основы профилактики предотвращения травматизма;	- перечисление способов предотвращения травматизма;	

- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	- определение гигиенических требования к питанию и пище для различных возрастных групп, занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	- перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др.
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	- характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	- определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиенические основы закаливания;	- описание гигиенических основ закаливания;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	- характеристика физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>	
- использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности;	- использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности;
- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся я, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих).	- использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих).