

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,  
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ, ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИННОВАЦИЙ  
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МОО ВО Кыргызско-Российский Славянский университет  
имени первого Президента Российской Федерации Б.Н. Ельцина



## Гигиенические основы спортивно-физкультурной деятельности

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Гигиены**

Классификация б440301\_26\_1 ПО Физ.культ..plx  
Направление бакалавр 44.03.01 – РФ, 550100 - КР Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура» (в билингвальной образовательной среде)

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

экзамен 8

аудиторные занятия 42

самостоятельная работа 30

35,7

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	13			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	14	14	14	14
Практические	28	28	28	28
Контактная работа в период экзаменационной сессии	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42,3	42,3	42,3	42,3
Сам. работа	30	30	30	30
Часы на контроль	35,7	35,7	35,7	35,7
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*Медицинский факультет; д.м.н., заведующая кафедрой гигиены, Касымова Р.О.; к.м.н., доцент, Ажиматова М.Р.*

---

Рецензент(ы):

---

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС 3++:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

Направление 44.03.01 – РФ, 550100 - КР Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура» (в билингвальной образовательной среде)

утвержденного учёным советом вуза от \_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_\_

Срок действия программы: 2026-2030 уч.г.

Зав. кафедрой д.м.н. профессор Касымова Р.О.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС

\_\_\_\_\_ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой д.м.н. профессор Касымов Р.О.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС

\_\_\_\_\_ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой д.м.н. профессор Касымов Р.О.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС

\_\_\_\_\_ 2029 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2029-2030 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_\_\_\_ 2029 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой д.м.н. профессор Касымов Р.О.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМС

\_\_\_\_\_ 2030 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2030-2031 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_\_\_\_ 2030 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой д.м.н. профессор Касымов Р.О.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Цель дисциплины Гигиенические основы спортивно- физкультурной деятельности – сформировать представление о гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности человека, основных гигиенических требований и рекомендаций по организации занятий физической культурой и спортом для повышения их оздоровительной эффективности и возможности достижения спортсменами высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья.
1.2	
1.3	
1.4	

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Биомеханика и спортивная метрология	
2.1.2	Основы научно-исследовательской работы	
2.1.3	Биохимия	
2.1.4	Спортивная биохимия	
2.1.5	Возрастная анатомия и физиология	
2.1.6	Общая и спортивная физиология	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ПК-6: Способен организовывать мероприятия по пропаганде ЗОЖ, разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы в соответствии с потребностями различных социальных групп.**

**Знать:**

Уровень 1	Основы здорового образа жизни и принципы его формирования; Гигиенические основы спортивно-физкультурной деятельности;
Уровень 2	Влияние факторов окружающей среды и физических нагрузок на здоровье человека; Методы и формы санитарно-просветительной работы;
Уровень 3	Основы организации профилактических и оздоровительных мероприятий; Особенности различных социальных и возрастных групп населения; Современные технологии и методы пропаганды ЗОЖ.

**Уметь:**

Уровень 1	Организовывать и проводить мероприятия по формированию здорового образа жизни; Разрабатывать культурно-просветительские программы по вопросам гигиены и физической культуры;
Уровень 2	Применять гигиенические знания в профессиональной деятельности; Оценивать условия занятий физической культурой и спортом;
Уровень 3	Проводить санитарно-просветительную работу среди различных групп населения; Использовать современные информационные технологии для популяризации ЗОЖ.

**Владеть:**

Уровень 1	Навыками организации и проведения оздоровительных и профилактических мероприятий; Методами гигиенической оценки условий спортивно-физкультурной деятельности;
Уровень 2	Технологиями пропаганды здорового образа жизни; Навыками подготовки информационных и просветительских материалов;
Уровень 3	Методами консультирования по вопросам гигиены, физической культуры и профилактики заболеваний; Навыками разработки программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья населения.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	Основные принципы здорового образа жизни и гигиенического воспитания населения;

3.1.2	Гигиенические требования к организации спортивно-физкультурной деятельности;
3.1.3	Влияние факторов окружающей среды, физических нагрузок и условий тренировок на здоровье человека;
3.1.4	Методы профилактики переутомления и нарушения здоровья при занятиях физической культурой и спортом;
3.1.5	Основы рационального питания, режима труда, отдыха и восстановления спортсменов;
3.1.6	Формы и методы организации культурно-просветительской деятельности по пропаганде ЗОЖ;
3.1.7	Особенности проведения санитарно-просветительной работы среди различных социальных групп.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	Применять гигиенические знания при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий;
3.2.2	Оценивать условия проведения занятий физической культурой и спортом;
3.2.3	Разрабатывать и реализовывать программы по формированию здорового образа жизни;
3.2.4	Организовывать мероприятия по профилактике заболеваний и укреплению здоровья;
3.2.5	Проводить санитарно-просветительную работу среди различных групп населения;
3.2.6	Использовать современные методы и технологии пропаганды здорового образа жизни.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	Организации мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни;
3.3.2	Проведения гигиенической оценки условий спортивно-физкультурной деятельности;
3.3.3	Разработки информационно-просветительских материалов по вопросам гигиены и ЗОЖ;
3.3.4	Применения профилактических и оздоровительных технологий в профессиональной деятельности;
3.3.5	Консультирования по вопросам личной и общественной гигиены, физической активности и профилактики заболеваний;
3.3.6	Реализации культурно-просветительских программ для различных социальных групп.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Пр. подг.	Примечание
	<b>Раздел 1. Раздел 1. Введение в общую гигиену. Гигиена окружающей среды.</b>							
1.1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни /Лек/	8	2					
1.2	Профилактика заболеваний и здоровый образ жизни /Пр/	8	2					
1.3	Предмет, содержание и задачи гигиены физкультуры и спорта. Роль физкультуры в формировании здорового образа жизни. Основоположники гигиены физкультуры и спорта /Ср/	8	2					
1.4	Гигиеническая характеристика воздуха и климатических факторов окружающей среды. /Лек/	8	2					
1.5	Гигиена воздуха и климат /Пр/	8	2					
1.6	Здоровый образ жизни /Ср/	8	2					
1.7	Гигиенические аспекты водной среды и почвы в системе окружающей среды. /Лек/	8	2					
1.8	Гигиена водной среды и почвы /Пр/	8	2					
1.9	Гигиеническая характеристика основных форм физического воспитания и спорта. Система гигиенического обеспечения спортсменов /Ср/	8	2					
	<b>Раздел 2. Раздел 2. Общие вопросы личной гигиены.</b>							

2.1	Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. /Лек/	8	2					
2.2	Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена /Пр/	8	2					
2.3	Личная гигиена физкультурника и спортсмена /Ср/	8	2					
2.4	Гигиена инвалидов спортсменов /Ср/	8	2					
2.5	Гигиена закаливания. /Лек/	8	2					
2.6	Гигиенические основы закаливания /Пр/	8	2					
2.7	Самоконтроль спортсмена /Ср/	8	2					
2.8	Гигиена тренировки и соревнований /Пр/	8	2					
2.9	Факторы, ухудшающие состояния здоровья человека /Ср/	8	2					
2.10	Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. /Пр/	8	2					
2.11	Санаторно-курортное лечение и профилактика болезней. /Ср/	8	2					
	<b>Раздел 3. Раздел 3. Гигиена питания. Гигиена детей и подростков.</b>							
3.1	Основы рационального питания, принципы питания спортсменов. /Лек/	8	2					
3.2	Гигиенический контроль за адекватностью и качеством питания населения. /Пр/	8	2					
3.3	Гигиена физических факторов /Ср/	8	2					
3.4	Рациональное питание спортсменов, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности /Лек/	8	2					
3.5	Принципы рационального питания спортсменов при различных видах физкультурно-спортивной деятельности /Пр/	8	2					
3.6	Рекреация и активный отдых. /Ср/	8	2					
3.7	Оценка рационального питания и составление рациона спортсмена /Пр/	8	2					
3.8	Гигиена спортивных сооружений. /Ср/	8	2					
3.9	Спортивные вредности. /Пр/	8	2					
3.10	Системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. /Ср/	8	2					
3.11	Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. /Пр/	8	2					

3.12	Гигиена физического воспитания детей и подростков, людей пожилого и старого возраста. /Ср/	8	2					
3.13	Гигиенические требования к организации занятий физической культурой в школах и спортивных секциях. /Пр/	8	2					
3.14	Гигиенические требования к размещению, планировке, микроклимату, вентиляции, освещению и оборудованию спортивных сооружений. /Ср/	8	2					
3.15	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. /Пр/	8	2					
3.16	Профилактика переутомления у спортсменов. /Ср/	8	2					
3.17	Экзамен /Экзамен/	8	35,7					
3.18	Контактная работа /КрЭк/	8	0,3					

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Предмет и задачи общей гигиены.
2. Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта
3. Понятие об индивидуальном и общественном здоровье, их основные показатели.
4. Понятие о здоровом образе жизни, его составляющие.
5. Инфекционные болезни и пути их распространения.
6. Источники инфекции. Механизм передачи инфекции.
7. Восприимчивость и иммунитет, его виды.
8. Профилактика инфекционных заболеваний у спортсменов.
9. Вредные привычки (курение, алкогольные напитки, наркотики), их влияние на организм спортсмена, профилактика и методы борьбы с ними.
10. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
11. Гигиенические основы закаливания. Виды закаливания.
12. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.
13. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур.
14. Закаливание солнцем. Влияние на организм видимых, ультрафиолетовых и инфракрасных лучей солнца. Условия приема и дозировка солнечных ванн.
15. Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы для измерения температуры воздуха. Нормы температуры воздуха в спортивных помещениях.
16. Гигиеническое значение влажности, приборы и методы её определения. Нормы относительной влажности в спортивных помещениях.
17. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Приборы для определения скорости движения воздуха в помещении и на открытой территории. Нормы скорости движения воздуха в спортивных помещениях.
18. Гигиеническая характеристика атмосферного давления. Методы и единицы измерения.
19. Микроклимат спортивных сооружений и его влияние на теплообмен организма при занятиях физической культурой и спортом.
20. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Допустимое содержание углекислого газа (СО<sub>2</sub>) в воздухе спортивных сооружений. Экспресс-метод определения (СО<sub>2</sub>) в воздухе.
21. Гигиеническая характеристика микробного состава воздуха спортивных помещений. Допустимое содержание микробов в воздухе (КОЕ/м<sup>3</sup>).
22. Физиологическое и санитарно-гигиеническое значение воды.
23. Гигиеническая характеристика природных источников водоснабжения.
24. Гигиеническая характеристика органолептических свойств воды питьевой и воды плавательных бассейнов.
25. Гигиеническое значение минерального состава воды.
26. Определение понятия «очистка» питьевой воды. Коагуляция – современный метод очистки воды.
27. Показатели бактериальной загрязненности воды.
28. Определение понятия «обеззараживание» воды. Физические и химические методы обеззараживания воды.
29. Хлорирование – как метод обеззараживания воды и профилактики острых кишечных инфекций. Допустимое содержание остаточного хлора в питьевой воде и воде плавательных бассейнов.

30. Гигиенические требования к спортивным сооружениям (ориентация, место расположения, роза ветров, озеленение, строительные материалы, окраска).
31. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Естественное и искусственное освещение. Нормативные показатели достаточности освещения и методы и определения.
32. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления.
33. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественной и искусственной вентиляции.
34. Методы определения эффективности работы вентиляции. Нормативные показатели.
35. Понятие «питание» организма. Сущность концепции сбалансированного питания. Определение понятия «рациональное питание».
36. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Значение питания для здоровья, повышения общей и специальной работоспособности.
37. Энергетический обмен и суточный расход энергии. Методы определения суточного расхода энергии.
38. Калорийность питания. Нормы калорийности пищевых рационов при различных видах спорта.
39. Гигиеническое значение белков. Заменяемые и незаменимые аминокислоты. Полно-ценные и неполноценные белки, оптимальное их соотношение в пищевом рационе спортсмена. Нормы суточного потребления белков.
40. Гигиеническое значение растительных и животных жиров. Их оптимальное соотношение в пищевом рационе спортсмена. Нормы суточного потребления жиров.
41. Гигиеническое значение углеводов. Простые и сложные углеводы. Их оптимальное соотношение в пищевом рационе спортсмена. Нормы суточного потребления углеводов.
42. Гигиеническое значение и классификация витаминов. Понятие о гиповитаминозе, авитаминозе, гипервитаминозе.
43. Роль и значение водорастворимых витаминов в питании спортсменов. Гигиеническая характеристика витаминов С, В1, В2
44. Суточная потребность в водорастворимых витаминах.
45. Роль и значение жирорастворимых витаминов в питании спортсменов. Гигиеническая характеристика витаминов А и Е. Определение суточной потребности в витаминах А и Е.
46. Гигиеническое значение минеральных элементов в питании спортсменов. Макро- и микроэлементы.
47. Гигиеническая характеристика пищевых продуктов животного и растительного происхождения.
48. Режим рационального питания спортсмена. Составляющие режима и его правила.
49. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси. Их использование при занятиях физической культурой и спортом.
50. Гигиенические требования к организации и проведению учебно-тренировочного процесса.
51. Гигиеническая характеристика избранного вида спорта.
52. Определение понятия «постнагрузочное восстановление». Закономерности его протекания (природный гетерохронизм, срочное и отставленное восстановление, фазы восстановления).
53. Общая характеристика гигиенических средств постнагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.
54. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур (души, ванны, плавание).
55. Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных бань. Режим посещения сауны для постнагрузочного восстановления после тренировок и соревнований.
56. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов (цель, задачи, структура).
57. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях холода
58. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях жаркого климата.
59. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях природной гипоксии.
60. Гигиенические требования к построению суточного режима спортсмена в условиях учебы (работы).

## 5.2. Темы курсовых работ (проектов)

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 5.3. Фонд оценочных средств

## 5.4. Перечень видов оценочных средств

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

### 6.3. Перечень информационных и образовательных технологий

#### 6.3.1 Компетентностно-ориентированные образовательные технологии

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем и программного обеспечения

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>