

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

\_\_\_\_\_ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
**49.02.01 Физическая культура**

**Санкт-Петербург  
2024 год**

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Носачева С.Ю., преподаватель дисциплины ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла –  
С.Н. Бекасова

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	Стр. 4
Самостоятельная работа по разделу 1. Общая гигиена	4
Самостоятельная работа по разделу 2. Специальная гигиена	5
Рекомендуемая литература, Интернет-источники	6

## Введение

Помимо обязательных занятий, проводимым под контролем преподавателя, предполагается самостоятельная работа студентов по всем разделам дисциплины «Гигиенические основы ФКиС»: ознакомление с основной и дополнительной литературой, Интернет-источниками, овладение необходимыми умениями и навыками. Самостоятельная работа студентов может осуществляться как на сборах, так и дома для подготовки к семинару, тестированию, зачету.

### Самостоятельная работа по разделу 1. «Общая гигиена»

- подготовка к семинарскому занятию «Здоровый образ жизни» (4 часа) включает в себя работу с лекционным материалом, дополнительной литературой, Интернет-источниками для изучения следующих вопросов:

*структура здорового образа жизни* (характеристика его основных элементов, профилактика инфекционных заболеваний, стрессов вредных привычек, оптимальные условия внешней среды); *основные пути формирования здорового образа жизни* различных контингентов и повышение гигиенической культуры питания населения; *роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни*. Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту,

*физическая активность*, специфическое и общее действие физической активности. Гигиеническое нормирование физической активности. Гиподинамия, атрофия, гипертрофия;

*биоритмы* и рациональный режим дня; *закаливание* и его физиологические механизмы;

*личная гигиена*, особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта; *вредные привычки* (курение, употребление алкоголя, наркотиков, различные виды зависимости) – разрушители здоровья. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях;

- подготовка к тестированию по разделу (5 часов). Перечень вопросов для подготовки:

1. Предмет и задачи гигиены.
2. Методы гигиены. Примеры.
3. Принципы гигиенического нормирования.
4. Здоровье и факторы его определяющие.
5. Патология. Адаптация, ее фазы.
6. Методы оценки физического развития.
7. Метод плантографии.
8. ЗОЖ и его компоненты.
9. Роль физической культуры в пропаганде здорового образа жизни
10. Инфекции: классификация, механизм передачи, стадии.
11. Основы профилактики инфекционных заболеваний
12. Симптомы и профилактика СПИДа.
13. Восприимчивость к инфекционным заболеваниям и иммунитет.
14. Режим дня и его гигиеническая характеристика.
15. Личная гигиена.
16. Гигиена спортивной обуви, одежды.
17. Закаливание и его физиологический смысл.
18. Гигиенические принципы закаливания.
19. Вредные привычки, их воздействие на организм.

20. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании
21. Режим дня. Биоритмы.
22. Гигиеническая характеристика воздушной среды.
23. Понятие о погоде, климате, акклиматизации.
24. Методы оценки микроклимата закрытых помещений.
25. Гигиеническое значение температуры воздуха. Профилактика неблагоприятного влияния.
26. Понятие о нормальном атмосферном давлении. Использование атмосферного давления в спорте.
27. Гигиеническое значение различной влажности, приборы для ее измерения  
Профилактика неблагоприятного влияния.
28. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
29. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
30. Гигиеническая характеристика воды.
31. Виды водоснабжения; способы очистки воды.
32. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
33. Гигиеническая характеристика почвы.
34. Гигиеническая оценка микроклимата спортивного зала.

## **Самостоятельная работа по Разделу 2. Специальная гигиена**

**2.1. Гигиена питания** (3 часа) – подготовка к защите практических работ: №4. Качественная адекватность питания, №5. Количественная адекватность питания

**2.2. Возрастная гигиена** (4 часа) ознакомление с дополнительной литературой, нормативными документами, Интернет-источниками:

Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" - <http://www.rg.ru/2011/11/23/zdorovie-dok.html>.

Состояние здоровья школьников и тенденции его изменения -[http://gimn3-prol.narod.ru/health/health\\_of\\_schoolchildren.html](http://gimn3-prol.narod.ru/health/health_of_schoolchildren.html).

Санитарные нормы и правила (СанПиН, СП) - <http://www.tehdoc.ru/sanitary.htm>

**2.3. Гигиена физической культуры** (8 часов):

- работа с нормативными документами СанПиН, СП;
- подготовка презентации проектной работы «Гигиеническое обеспечение спортивной деятельности по выбранному виду спорта» (5 часов) (см. методическое пособие «Практические работы по дисциплине «Гигиенические основы ФКиС»)
- подготовка к зачету – защите проектной работы (отработка доклада по презентации).

## Рекомендуемая литература, Интернет-источники

1. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена: учебник / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 304 с.
2. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов средних и высших заведений по физической культуре / В.И. Дубровский. -М.: Владос, 2003. -509 с.
3. Вайнбаум Я. С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с. (электронная версия).
4. Барыкина Н.В. Гигиена детей и подростков: учебник / Барыкина Н.В., Лебедь В.А., Приходько И.В., Чертищева Е.Л. – Феникс, 2010. – 312с.
5. Артамонова Л. Л. Гигиенические основы физического воспитания школьников: методическое пособие. Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого – ТУЛА. 2002 - <http://www.tspu.ru/res/fizvosp/hygiene/index.htm>.
6. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» - <http://www.rg.ru/2011/11/23/zdorovie-dok.html>.
7. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения - [http://gimn3-prol.narod.ru/health/health\\_of\\_schoolchildren.html](http://gimn3-prol.narod.ru/health/health_of_schoolchildren.html).
8. ПИТЬЕВАЯ ВОДА. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества. Санитарные правила и нормы СанПиН 2.1.4.559-96. - [http://www.tehlit.ru/1lib\\_norma\\_doc/5/5256/](http://www.tehlit.ru/1lib_norma_doc/5/5256/)
9. СанПиН 1567-76 Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту. - <http://www.tehdoc.ru/files.3159.html>.
10. Санитарные нормы и правила (СанПиН, СП) - <http://www.tehdoc.ru/sanitary.htm>
11. [http://www.kalor.ru/prog/37-kalkulator\\_kalorii.html](http://www.kalor.ru/prog/37-kalkulator_kalorii.html) - полная таблица калорийности.
12. <http://dietadiary.com/calories-calculator> - калькулятор калорий.