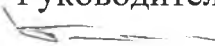
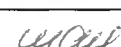


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 07.10.2022 12:07:36
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:
Руководитель ООП:
 С.В.Комин
«31»  2022г.

Рабочая программа дисциплины (или модуля) (с аннотацией)
Гигиенические основы спортивно-физкультурной деятельности

49.03.01. физическая культура
Направление подготовки

Профиль подготовки
Физкультурное образование

Квалификация (степень выпускника)
Бакалавр

Для студентов 5 курса заочной форм обучения

Составитель: *к.б.н., доц. Патин М.А.*

Тверь, 2022

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины (или модуля) гигиенические основы спортивно-физкультурной деятельности

Цели дисциплины - сформировать у студентов основы гигиенических знаний в области общей и спортивной гигиены, раскрыть современные представления, понятия, методы, актуальные проблемы в современной гигиенической науке. Подготовить учащихся к самостоятельной педагогической деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

2. Место дисциплины (или модуля) в структуре ООП

Данная дисциплина относится к профессиональному циклу базовой части.

Для освоения данной дисциплины требуются знания анатомии, биохимии, физиологии человека

3. Объем дисциплины (или модуля):

Для ЗФО:

Объем дисциплины: __3__ зачетных единиц, __108__ академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции – 4 часов, практические занятия __4__ часов,

контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы _____, в том числе курсовая работа _____;

самостоятельная работа: __91__ часов, в том числе контроль __9__.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (или модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые	Планируемые результаты обучения по
-------------	------------------------------------

е результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	дисциплине (или модулю)
<p>ОПК-7 «Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь»</p>	<p><u>Знать</u>: основные требования гигиены, санитарии, техники безопасности физкультурно-спортивной деятельности, способы оказания первой доврачебной помощи</p> <p><u>Владеть</u>: методами анализа правил соблюдения санитарии, Гигиены, техники безопасности физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><u>Уметь</u>: обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>
<p>ОПК-11 Способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик</p>	<p><u>Владеть</u>: Методикой научного исследования в области гигиены</p> <p><u>Уметь</u>: формулировать этапы научного эксперимента в области гигиены, используя данные наук о физической культуре и спорте определять эффективность физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности</p> <p><u>Знать</u>: методики гигиенических исследований. Методики определения функционального состояния человека, основы гигиенического анализа</p>

5. Форма промежуточной аттестации экзамен в 9 семестре _____

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины (или модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

1. Для студентов заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самост. работа (час.)
		Лекции	Практич. занятия	Лаборат. занятия	
Раздел 1. Общая гигиена.					

Введение. Гигиена воздуха, воды, почвы. Хроногигиена. Гигиена питания. Питание спортсменов. Средства восстановления работоспособности.	49	2		2	45
Раздел 2. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом.					
Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Личная гигиена спортсменов. Основы школьной гигиены. Гигиена физического воспитания в разных возрастных группах.	50	2		2	46
Итого	108	4		4	91+9

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Введение. Гигиена воздуха, воды, почвы. Хроногигиена. Гигиена питания. Питание спортсменов. Средства восстановления работоспособности.	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание

Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Личная гигиена спортсменов. Основы школьной гигиены. Гигиена физического воспитания в разных возрастных группах.	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция Игровые технологии Дискуссии Активное слушание
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

1. Типовые контрольные задания для проверки уровня сформированности компетенции: ОПК-7, ОПК-11

Для оценивания результатов обучения в виде *знаний* используются:

Типовые тесты

A. На предложенные утверждения необходимо ответить «да» или «нет» (1 балл).

1. Гигиена изучает воздействие факторов среды и социальных условий на здоровье человека.
2. Предметом исследования гигиены является здоровье человека.
3. Школьная гигиена разрабатывает нормативные требования, обеспечивающие оптимальные условия для развития детей.
4. Санитария - комплекс мероприятий по мониторингу и надзору за выполнением гигиенических требований.
5. Хронобиология изучает воздействие сезонных изменений климата на организм человека в процессе его трудовой деятельности.

B. Выберите один или несколько правильных вариантов (1 балл)

1. Соблюдение гигиенических требований к воздуху связано с: а) удовлетворением физиологических потребностей; б) его способностью растворять вещества; в) соблюдением личной гигиены; г) сохранением теплового баланса на плане
2. К непостоянным компонентам состава воздуха относят: а) кислород; б) оксиды серы; в) оксиды азота; г) углекислый газ.
3. При гигиенической оценке воздуха учитывают: а) влажность; б) бактериальную составляющую; в) высоту над уровнем моря; г) энергетическую ценность.
4. Величина атмосферного давления: а) изменяет химический состав воздуха, б) влияет на изменение артериального давления, в) меняет парциальное давление кислорода.
5. Повышение температуры воздуха приводит к: а) усилению потоотделения; б) сужению кровеносных сосудов кожи; в) усилению дыхательной функции; г) нарушению теплообмена.

B. Дайте развернутый ответ (2 балла)

1. Перечислите не менее 3 негативных последствий тренировки в жарком и сухом воздухе;
2. Перечислите основные мероприятия по сохранению чистоты воздуха.
3. Перечислите органолептические свойства воздуха (не менее 3-х).

Для оценивания результатов обучения в **виде знаний, умений и владений** используются кейсовые задания компетенция ОПК-11:

1. Используя раздаточный материал провести гигиенический анализ расписания уроков. Необходимо построить график напряженности учебной нагрузки и дать развернутый анализ полученных результатов (5 баллов).

Раздаточный материал:

Расписание уроков – важная составляющая часть организации учебно-воспитательного процесса и от того насколько грамотно и рационально составлено расписание зависит сохранение работоспособности учащихся в течение учебного дня, а, следовательно, и эффективность процесса обучения. При гигиеническом анализе расписания уроков опираются на такие требования: соответствие напряженности предметов естественной динамике работоспособности учащихся (как суточной, так и недельной); четкое выполнение учебного плана и равномерное распределение учебных предметов по дням недели; наличие перерыва между основными занятиями и факультативами и др.

Для оценки выполнения нормативных требований к расписанию используют так называемую «таблицу Сивкова» (1975), в которой в условных баллах оценена функционально-эмоциональная напряженность каждого учебного предмета (табл.1).

Таблица 1. Шкала напряженности предметов учебного плана образовательного учреждения.

Предмет	Балл	Предмет	Балл
Математика (алгебра и геометрия)	11	Биология	7
Иностранный язык	11	География	7
Информатика и ОВТ	11	Краеведение	7
Русский язык	10	Черчение	5
Литература	9	Физическая культура	5
История	8	Труд	4
Физика	10	ОБЖ	5
Химия	9	Музыка	1
		Изобразительное искусство	1

Кроме того, при анализе расписания урока учитывается расположение предметов в сетке расписания в соответствии с зонами работоспособности (табл.2)

Таблица 2. Зоны работоспособности

Дни недели	1	2	3	4	5	6	7	8
Понедельник	Н	У	У	У	Н	Н	Н	Н

Б – зона благоприятной работоспособности;
 У – зона умеренной работоспособности;
 Н – зона низкой работоспособности;

Вторник	У Б Б Б У Н Н Н
Среда	У Б Б Б У Н Н Н
Четверг	У У У У Н Н Н Н
Пятница	Н У Б У Н Н Н Н
Суббота	Н У Н Н Н Н Н Н

Расписание уроков 8-х классов на понедельник.

	8 – а	8 - б	8 - в
1	Музыка	Русский язык	Алгебра
2	Русский язык	Алгебра	Музыка
3	Алгебра	Музыка	Русский язык
4	Черчение	Биология	История
5	Биология	Черчение	Физика

2. Задания по теме «Первая медицинская помощь» ОПК-7:

В результате аварии у пострадавшего мужчины 25 лет наблюдается сильное кровотечение в области бедра: кровь ярко-алого цвета, вытекает струей, жгута на месте аварии не оказалось. Каковы ваши действия до прибытия квалифицированной медицинской помощи.

Критерии оценивания задания: верно определено нарушение жизнедеятельности и правильно выбраны соответствующие процедуры – 3 балла; верно определено нарушение жизнедеятельности, но имеются незначительные ошибки в методике оказания помощи -2 балла; только определено нарушение жизнедеятельности – 1 балл.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Маргазин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : СпецЛит, 2013. — 256 с. — 978-5-299-00545-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45673.html>
2. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - М. : Человек, 2015. - 185 с. : табл. - Библиогр.: с. 172-175. - ISBN 978-5-906131-47-8 ; То же [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419>

Дополнительная литература

3. Гигиена физической культуры и спортивная медицина [Электронный ресурс]: лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие /. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2011. — 128

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

MS Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

Google Chrome

STDU Viewer

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks [http://www.iprbookshop.ru /](http://www.iprbookshop.ru/);
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
7. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp? ;
8. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

VI. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (или модуля)

Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры по гигиеническим основам ФСД

Требования к рейтинг-контролю.

Курс изучается на протяжении одного семестра. Знания студентов оцениваются в 2 этапа (модуля), исходя из 60 баллов. За 1-ый модуль студент может получить 30 баллов: 5 баллов за каждую лабораторную работу и 15 баллов за контрольный тест. За 2-й модуль студент также может получить 30 баллов: 5 баллов за лабораторные задания и по 10 баллов за каждый контрольный тест. Ответ на итоговом экзамене по всему курсу оценивается из 40 баллов. Форма экзамена – устный по билетам

Итоговая оценка по дисциплине определяется по сумме баллов, полученных в семестре за практикум, тестирование и на экзамене:

от 50 до 69 баллов – “удовлетворительно”,

от 70 до 84 баллов – “хорошо”,

от 85 до 100 баллов – “отлично”.

Студент, набравший 50-55 баллов – может получить итоговую оценку “удовлетворительно”, а от 56 до 60 получить 15 премиальных баллов и итоговую оценку “хорошо” без сдачи экзамена.

VII. Материально-техническое обеспечение

Мультимедийная аппаратура, компьютер, принтер, раздаточные материалы.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			