

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»
на 2020/2021 учебный год

Направление подготовки:
7.49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки
Спортивная тренировка

квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения:
очная, заочная

год набора 2019

Тирасполь 2020

Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.03.01 «Физическая культура» и основной профессиональной образовательной программой и учебного плана по профилю «Спортивная тренировка».

Составитель

ст. преподаватель

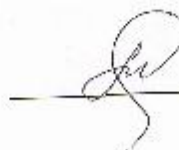


Михнева А.Г.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий
« 24 » 08 2020 г. протокол № _____

Зав. кафедры-разработчик

« 24 » 08 2020 г.



Михнева А.Г.

Зав. выпускающей кафедрой

« 24 » 08 2020 г.



Ковалева Р.Ф.

1. Цель освоения дисциплины.

Цель настоящей программы – сформировать у студентов систематизированные знания в области изучения влияния физических нагрузок на организм человека в сочетании с различными факторами окружающей среды, обеспечения гигиенических требований к спортивным сооружениям, спортивной одежде, обуви и соблюдения других условий, направленных на сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО бакалавриата.

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» находится в разделе Б1.О.16.

Для освоения указанной дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: физиология человека, анатомия человека, возрастная физиология, возрастная анатомия, спортивная физиология, спортивная медицина.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

После изучения данной дисциплины бакалавры приобретают знания, умения и опыт, соответствующие результатам основной образовательной программы. Соответствие результатов освоения дисциплины «Анатомия человека» формируемым компетенциям ОПОП представлено в таблице.

Категория компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Безопасность жизнедеятельности	УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	ИД-1 _{УК-8} Знает: и устраняет проблемы, связанные нарушениями техники безопасности на рабочем месте, обеспечивая безопасные условия труда. ИД-2 _{УК-8} Умеет: находить пути решения ситуаций, связанных с безопасностью жизнедеятельности людей. ИД-3 _{УК-8} Владеет: навыками действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, применяя на практике основные способы выживания.
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Обеспечение безопасности	ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ИД-1 _{ОПК-14} , Знает: основы техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи. ИД-2 _{ОПК-14} , Умеет: обеспечивать соблюдение требований техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь. ИД-3 _{ОПК-14} , Владеет: способами соблюдениями техники безопасности и профилактики травматизма, оказания

		первой доврачебной помощи.
--	--	----------------------------

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Дневное отделение

Семес тр	Количество часов						Форма итогового контроля
	Трудоемкос ть, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самост. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич. зан		
3	1,5 зет/54часа	30	14	16	-	24	-
4	2,5зет/90 часов	36	18	18	-	18	Экзамен 36
Итог о:	4зета/144ч	66	-	-	-	42	36

Заочное отделение

Семе стр	Количество часов						Форма итоговог о контроля
	Трудоемк ость, з.е./часы	В том числе					
		Аудиторных				Самос т. работы	
		Всего	Лекций	Лаб. раб.	Практич · зан		
5	4зет/144 часов	12	6	6	-	123	экзамен
Итог о:	4зета/144ч	12	-	-	-	123	9

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№ раз- дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всег о д/о,з/ о	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР) д/о,з/о
			Л д/о,з/ о	ПЗ	ЛР д/о ,з/о	
1	Введение в дисциплину.	4/0	2	-	2	4/ 10
2	Организм и факторы окружающей среды. Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека.	6/0	6/0	-	6	8/30
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	8/0	2	-	6/0	4/10
4	Гигиена питания.	10/4	4/2	-	6/2	8/20
5	Личная гигиена.	10/2	4	-	6/2	6/20

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего д/о,з/о	Аудиторная работа			Внеауд. работа (СР) д/о,з/о
			Л д/о,з/о	ПЗ	ЛР д/о,з/о	
6	Гигиена физической культуры и спорта.	12/2	6/2	-	6/2	6/19
7	Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.	10/2	8/2	-	2	6/14
Итого:		66/12	32/6	-	34/6	42/123 (+36)/(+9)
Всего: 144 часа				-		42/123 (+36)/(+9)

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов д/о,з/о	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Введение в дисциплину.				
1	1	2	1. Введение в дисциплину	
Итого по разделу часов:		2/0		
Организм и факторы окружающей среды. Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека.				
1	2	2/0	Влияние факторов воздушной среды на организм в процессе физкультурно-спортивной деятельности	Схемы, рабочие таблицы
2	2	2	Гигиена воды	Схемы, рабочие таблицы
3	2	2	Эпидемиологическое значение почвы в процессе физкультурно-спортивной деятельности	Схемы
Итого по разделу часов:		6/0		
Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.				
1	3	2	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	Схемы, рабочие таблицы
Итого по разделу часов:		2/0		
Гигиена питания				
1	4	2	Гигиенические основы питания человека	Схемы, рабочие таблицы
2	4	2/2	Особенности питания при занятиях физической культуры и спортом	рабочие таблицы

Итого по разделу часов		4/2		
Личная гигиена.				
1	5	2	Личная гигиена	Схемы, рабочие таблицы
2	5	2	Гигиена одежды и обуви	рабочие таблицы
3	5	2	Гигиенические основы закаливания	Схемы, рабочие таблицы
Итого по разделу часов		6/0		
Гигиена физической культуры и спорта.				
1	6	2	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	Схемы, рабочие таблицы
2	6	2/2	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	рабочие таблицы
3	6	2	Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой	Схемы, рабочие таблицы
Итого по разделу часов		6/2		
Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.				
1	7	2	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	Схемы
2	7	2	Гигиенические основы физкультурно – спортивной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста	Схемы
3	7	4/2	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	Схемы
Итого по разделу часов		8/2		
ИТОГО:		18/6		

Лабораторные занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема лабораторных (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Введение в дисциплину				
1	1	2	СЭС – основное звено сан. эпид.службы. Функции СЭС в профилактике распространений инфекционных заболеваний	рабочие таблицы
Итого по разделу часов		2/0		
Организм и факторы окружающей среды. Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека.				
1	2	4	Физические свойства воздуха. Определение микроклимата в закрытом помещении	Термометр, Психометр

2	2	2	Гигиенические требования к питьевой воде. Определение органолептических свойств воды	рабочие таблицы
Итого по разделу часов		6/0		
Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.				
1	3	2	Санитарно-гигиенические обследования сооружений	Лента, люксометр
2	3	4/0	Проведение гигиенической оценки планировки, размеров, освещения	Лента, люксометр
Итого по разделу часов		6/0		
Гигиена питания				
1	4	2	Гигиеническая оценка питания спортсменов	рабочие таблицы
2	4	4/2	Составление правильного суточного рациона питания спортсмена	рабочие таблицы
Итого по разделу часов		6/2		
Личная гигиена.				
1	5	2	Методика составления план – программы закаливания	Карточки с заданиями
2	5	2	Гигиена анализаторов. Проведение офтальмотренажа	Карточки с заданиями
3	5	2/2	Профилактика десинхронозов. Определение биоритмов организма	Карточки с заданиями
Итого по разделу часов		6/2		
Гигиена физической культуры и спорта.				
1	6	2	Гигиеническое обеспечение занятий ФК и С	
2	6	2/2	Гигиеническая оценка проведения урока ОФК	
3	6	2	Гигиеническая оценка проведения тренировочного занятия	
Итого по разделу часов		6/2		
Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.				
1	7	2/0	Проведение гигиенической оценки школьного расписания учеников младших и старших классов	Карточки с заданиями
Итого по разделу часов		2/0		
ИТОГО:		34/6		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
-------------------	-------	--	------------------------

Раздел 1	1.	Предмет и задачи общей гигиены и гигиены массовой физической культуры и спорта	4
Итого по разделу часов			4/10
Раздел 2	1.	Характеристика биологических факторов внешней среды.	1
	2.	Инфекционные заболевания и пути и механизмы их распространения	1
	3.	Иммунитет и его виды.	2
	4.	Климат, погода, акклиматизация. Влияние погодных условий на организм человека.	1
	5.	Значение изучения химического и минерального состава воды.	1
	6.	Гигиеническая характеристика источников и систем водоснабжения	1
	7.	Методы очистки и обеззараживания питьевой воды.	1
Итого по разделу часов			8/30
Раздел 3	1.	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе.	4
Итого по разделу часов			4/10
Раздел 4	1.	Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.	2
	2.	Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.	2
	3.	Гигиеническое значение минеральных веществ.	2
	4.	Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси. Их использование в физической культуре и спорте.	2
Итого по разделу часов			8/20
Раздел 5	1.	Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: особенности режима, личной гигиены, питания, закаливания и др.	4
	2.	Характеристика и методика применения гигиенических средств восстановления.	2
Итого по разделу часов			6/20
Раздел 6	1.	Гигиенические мероприятия при резком изменении времени (в связи с трансмеридиальными перелетами спортсменов).	6
Итого по разделу часов			6/19
Раздел 7	1.	Гигиенические особенности физического воспитания и требования к различным формам физического воспитания детей и	2/4

		подростков.	
	2.	Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе	2/6
	3.	Гигиенические особенности физического воспитания дошкольников.	2/4
Итого по разделу часов			6/14
ИТОГО:			42/123

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) - отсутствует

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п\п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
	Основная литература					
1.	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования	Полиевский С.А.	2014	6	+	Кафедра ФКиС
2.	Гигиена физического воспитания.	Коваль В.И. Родионова Т.А.	2010	10	+	Кафедра ФКиС
3.	Гигиена физического воспитания.	Вайнбаум Я.С. Коваль В.И., Родионова Т.А.	2005	20	+	Кафедра ФКиС
	Дополнительная литература					
1.	Гигиена и экология человека	В.М. Глиненко и др.	2010.	6	+	Кафедра ФКиС
2.	Лекции по общей и спортивной гигиене	Лаптев А.П. и др	2009	5	+	Кафедра ФКиС
Итого по дисциплине: 100% печатных изданий ____; 100 % электронных ____						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. <http://www.webmedinfo.ru/> Медицинский информационно-образовательный проект (18.08.17)
2. <http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека (18.08.17)
3. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека информации по физической культуре и спорту
4. Гигиенические основы физической культуры и спорта – <http://www.blackpantera.ru>
5. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями – <http://www.ns-sport.ru/gigienicheskie-pravila-pri-zanyatiyax-fizicheskimi-uprazhneniyami.html>

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Обязательным условием является посещение всех лекций и конспектирование излагаемого материала. 2. Усвоение и закрепление материалов лекции необходимо проводить в первые дни после ее прослушивания, так как это потребует наименьших затрат времени на изучение данной темы. 3. Вначале необходимо изучить конспект лекции, схемы и рисунки, приведенные в нём. При необходимости следует обратиться к рекомендованной литературе и дополнить лекционные сведения. 4. В заключение мысленно проработать ответы на вопросы плана лекции. 5. В случае пропуска лекции изучение материала и подготовку реферата по теме лекции проводить по рекомендованной литературе. При этом значительно увеличивается время самоподготовки. 6. Повторно возвратиться к материалам лекции необходимо: - при подготовке к итоговому занятию; - при подготовке к итоговому контролю (при этом необходимо обратить внимание на объем контрольных вопросов).

Закрепление материала практических занятий

1. Самостоятельная работа для закрепления знаний материала практического занятия наиболее эффективна при условии обязательного их посещения. Пользуясь учебником и учебными пособиями, получая консультацию преподавателя, знакомятся с терминологией по гигиеническому обеспечению физкультурно - спортивной деятельности. 2. Закрепление знаний материала практических занятий проводится самостоятельно в промежутках между практическими занятиями. Наиболее эффективными и приемлемыми являются такие формы подготовки к занятиям: - самоподготовка после занятий с использованием учебной литературы, а также с возможным получением консультации преподавателя при возникновении вопросов (эта форма рекомендуется всем студентам; необходима тем, кто на семинарском занятии недостаточно усвоил учебный материал); - работа в библиотеке или в домашних условиях с обязательным использованием учебника, учебных пособий (эта форма достаточно эффективна как закрепляющая, если ей предшествовала интенсивная работа на практическом занятии или самоподготовка на кафедре); 3. Необходимо составление лабораторной работы изучаемой темы в тетрадях. При этом важно, чтобы студент кратко ответил на все вопросы плана изучения данной темы. Даже незначительное ослабление внимания студентов на практическом занятии будет увеличивать длительность подготовки во время самостоятельной работы. 4. Важным этапом самостоятельной подготовки студентов является четкое представление о данной теме занятия с изученным раньше материалом. 5. Заключительным этапом подготовки и усвоения практического занятия является умение конструировать и давать полные ответы на контрольные вопросы и тестовые задания; а также видеть взаимосвязь учебных элементов между собой ранее изученным материалом.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

В процессе освоения дисциплины используются нормативные документы, таблицы для качественной и количественной оценки пищевых продуктов, используемых при формировании рационального сбалансированного питания.

Инструментальное и лабораторное оборудование: термометры ртутный и спиртовый, психрометр; секундомер; люксметр; рулетка, специальные таблицы по подсчету калорий и др.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Данный учебный курс предназначен для студентов 2 курса дневной и заочной формы обучения. Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий:

- аудиторные занятия в виде лекций и лабораторных занятий;
- внеаудиторные в виде самостоятельной работы студентов.

Она базируется на курсах дисциплин, изучаемых в образовательных программах бакалавриата: «Анатомия человека», «Физиология человека».

Освоение данной дисциплины необходимо для изучения дисциплин «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Теория здоровья».

На лекционных занятиях следует излагать наиболее важные современные материалы в области гигиены физического воспитания и спорта студентов.

На лабораторных занятиях должна быть обеспечена возможность для студентов проводить как учебно-исследовательскую работу, так и овладевать практическими навыками в подкреплении теоретического материала.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 2 **ДО** группа 202 семестр 3,4

Курс 3 **ЗО** группа 22 семестр 5

Преподаватель-лектор – ст. преподаватель Михнева А.Г.

Преподаватель, ведущий лабораторные занятия - ст. преподаватель Михнева А.Г.

Кафедра ФРиОТ

По данной дисциплине предусматривается текущий, промежуточный и рубежный контроль.

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом лабораторном занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ и лабораторных занятий.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования письменного экзамена.

Результаты рубежного контроля фиксируются в учебной ведомости.