

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФФК  
В.Г. Шилько

« 31 » 08 20 20 г.

Рабочая программа дисциплины

**Общая и специальная гигиена**

по направлению подготовки

**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Разработка и управление программами в рекреации и туризме»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2020**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.23

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОПОП

 Л. В. Капелевич

Председатель УМК

 Ю.А. Карвунис

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

– ОПК-6 – способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК-6.1. Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.;

ИОПК-6.2. Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– Сформировать систему знаний и умений в разработке мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов физической культуры и спорта на здоровье человека с учетом особенностей функциональных возможностей организма;

– Раскрыть основные положения в области рационального питания и закаливания в процессе занятия физической активностью;

– Сформировать систему знаний, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях;

– Ознакомить студентов с современными гигиеническими принципами и подходами к нормированию одежды, обуви и спортивного инвентаря.

## **3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 7, зачет.

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: «Анатомия человека», «Общая и спортивная физиология», «Физическая культура и спорт».

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 24 ч.;

– семинарские занятия: 0 ч.

– практические занятия: 30 ч.;

– лабораторные работы: 0 ч.

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам**

Тема 1. Предмет и методы гигиены физического воспитания.

Цель, задачи, объект и предмет учебной дисциплины. История развития науки. Взаимосвязь гигиены физического воспитания с экологией человека. Влияние факторов среды, на здоровье занимающихся физическими упражнениями и спортом. Роль гигиенических мероприятий в физическом воспитании и спорте. Методы, используемые в гигиене.

Тема 2. Гигиена воздуха и воды.

Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение. Понятие о микроклимате. Химический состав воздуха. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение. Профилактика их неблагоприятного воздействия на здоровье. Особенности физического воспитания и тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях. Физиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Эпидемиологическое значение воды. Выбор источников водоснабжения. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение. Методы улучшения качества питьевой воды. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к водоему. Очистка и обеззараживание воды в походных условиях.

Тема 3. Гигиена почвы. Гигиенические требования к сооружениям в сфере рекреации и туризма.

Гигиеническое значение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы. Показатели загрязнения почвы. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений

Тема 4. Личная гигиена туриста. Гигиена туристской одежды и обуви.

Рациональный суточный режим спортсмена. Биологические ритмы. Суточный режим в различные периоды тренировочного цикла. Уход за кожей, руками, волосами. Профилактика гнойничковых заболеваний. Вредные привычки и борьба с ними. Гигиена одежды и обуви. Основные требования к тканям. Гигиеническая характеристика отдельных видов тканей. Гигиенические требования к обуви.

Тема 5. Гигиена закаливания.

Физиология закаливания. Закаливание в практике физического воспитания и спорта. Закаливание воздухом, солнцем и водой. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания. Гигиенические требования к местам закаливания. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.

Тема 6. Гигиена питания.

Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Режим питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Их физиологическая роль и гигиеническое значение. Общие гигиенические принципы построения питания. Гигиенические нормы питания с учетом пола, возраста и характера профессиональной деятельности. Общие гигиенические принципы построения питания спортсменов. Гигиенические нормы питания спортсменов с учетом пола и возраста. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта. Питание спортсменов во время

соревнований. Питание спортсменов в восстановительном периоде. Питание спортсменов в различных климатогеографических зонах. Особенности питания в различных видах туризма.

Тема 7. Гигиена физического воспитания детей, подростков, гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.

Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений общеобразовательной школы. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю, спортивным сооружениям общеобразовательной школы. Понятие о двигательной активности. Понятие о гипокинезии и гиперкинезии. Гигиенические нормы суточной двигательной активности лиц среднего и пожилого возраста. Гигиенические нормы дозирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста. Гигиеническое нормирование нагрузок в среднем и пожилом возрасте.

### **9. Текущий контроль по дисциплине**

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ, тестов по лекционному материалу, выполнения домашних заданий и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

### **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

**Зачет в седьмом семестре** проводится в письменной форме по билетам. Билет содержит два теоретических вопроса и одну задачу. Продолжительность зачета 1 час.

Теоретические вопросы позволяют оценить сформированность ИОПК 6.1 и ИОПК 6.2. Практическое задание позволяет оценить закрепление материала.

Примерный перечень теоретических вопросов:

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.
2. Физические свойства воздуха, их гигиеническое значение.
3. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях.
4. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
5. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания.

Примеры задач:

Задача 1.

На примере различных видов спорта составить режим дня в зависимости от этапа подготовки спортсмена

Задача 2.

Составить суточное меню, покрывающее потребности спортсменов, занимающихся различными видами спорта, в энергии (белках, жирах, углеводах).

Задача 3.

Составить распорядок дня студента и спортсмена и провести их сравнительную характеристику.

Задача 4.

Дать гигиеническую оценку естественного освещения в классе, длина которого 7,2м, ширина 6,4м. В классе три окна с размером оконного проема 2 x 1,5м. расстояние от верхнего карниза окна до пола 2,8м. Освещенность на открытой площадке перед школой 4000 люкс. Освещенность внутри класса 150 люкс.

Задача 5.

Дать оценку физического развития центильным методом (по скрининг-тесту) и определить группу физического развития мальчика на основании результатов антропометрического исследования: - дата рождения -15.10.84; - дата осмотра – 30.11.91; - длина тела – 138 см;

Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «не зачтено».

**Оценка «зачтено»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов, корректное использование терминологии. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

**Оценка «не зачтено»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «не зачтено» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры зачета.

## 11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=909>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

## 12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

– Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309> (дата обращения: 16.06.2022).

– Гигиена физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Орел: МАБИВ, 2020. - 84 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497038> (дата обращения: 16.06.2022).

– Ахмадуллина, Х. М. Общая и специальная гигиена : учебное пособие / Х. М. Ахмадуллина, У. З. Ахмадуллин. - 2-е изд. - Москва : ФЛИНТА, 2018. - 316 с. - ISBN 978-5-9765-4037-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839527> (дата обращения: 16.06.2022).

б) дополнительная литература:

– Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов вузов /В. И. Коваль, Т. А. Родионова. Москва: Академи, 2010. 314 с.

– Спортивная диетология: учебник: [для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению "Физическая культура"] /С. А. Полиевский. Москва: Академия, 2015. 201 с.

– Гигиена физического воспитания и спорта: [учебник для студентов средних и высших учебных заведений по физической культуре] /В. И. Дубровский. М.: Владос, 2003. 509 с.

– Гигиена физического воспитания и спорта: [учебное пособие для студентов вузов по специальности 033100 - Физическая культура] /Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. М.: Академия 2003. 233 с.

в) ресурсы сети Интернет:

– Федеральный портал «Российское образование» : <http://www.edu.ru/>

– Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург: <http://lesgaft.spb.ru/>

– Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Туризма: <http://www.sportedu.ru/>

– Всероссийский НИИ физической культуры и спорта : <http://www.vniifk.ru/>

- Издательство «Советский спорт»: <http://www.sovsportizdat.ru/>
- Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система. <http://www.consultant.ru>

### **13. Перечень информационных технологий**

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office On-eNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
  - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### **14. Материально-техническое обеспечение**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

### **15. Информация о разработчиках**

Милованова Ксения Геннадьевна, кандидат биологических наук, факультет физической культуры, кафедра спортивно-оздоровительного туризма, спортивной физиологии и медицины, доцент.