

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2026 16:15:51
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e985329af04f047ce2

УП: 49.03.01
Физическая культура
ЗФО 2026.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВТВЕРЖДАЮ

Рабочая программа дисциплины

**Гигиенические основы физкультурно-спортивной
деятельности**

Закреплена за кафедрой:	Теоретических основ физического воспитания
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль):	Физкультурное образование
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Семестр:	5

Программу составил(и):

канд. биол. наук, доц., Папин Михаил Андреевич

Тверь, 2026

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

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.

Задачи :

- 1.изучить основные требования гигиены, санитарии, техники безопасности физкультурно-спортивной деятельности, способы оказания первой доврачебной помощи
2. овладеть методами анализа правил соблюдения санитарии, гигиены, техники безопасности физкультурно-спортивной деятельности
3. уметь обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Анатомия человека

Физиология человека

Биохимия человека

Возрастная морфология

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Преддипломная практика

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108
в том числе:	
самостоятельная работа	87
часов на контроль	9

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОПК-1.1: Планирует содержание тренировочных занятий на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий

ОПК-1.2: использует при планировании занятий современные положения теории физической культуры и спорта, знания анатомо-физиологических и психологические особенности занимающихся, основы биомеханики

ОПК-1.3: Выявляет наличие проблем и резервов повышения результативности тренировочного и соревновательного процессов и обосновывает вносимые корректировки содержания индивидуального плана спортивной подготовки

ОПК-7.1: обеспечивает в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм

ОПК-7.2: Выявляет угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения

ОПК-7.3: Оказывает первую помощь, использует средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля на курсах:	
экзамены	5

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Раздел (модуль) 1.				
1.1	Введение. Гигиена воздуха, воды, почвы. Хроногигиена.	Лек	5	3	
1.2	Гигиена воздуха, воды, почвы. Хроногигиена. Гигиена питания. Питание спортсменов. Средства восстановления работоспособности.	Пр	5	3	
1.3	Введение. Гигиена воздуха, воды, почвы. Хроногигиена. Гигиена питания. Питание спортсменов. Средства восстановления работоспособности.	Ср	5	45	
	Раздел 2. Раздел (модуль) 2.				
2.1	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.	Лек	5	3	

2.2	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.	Пр	5	3	
2.3	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.	Ср	5	42	
	Раздел 3. Контроль				
3.1		Экзамен	5	9	

Образовательные технологии

Лекция визуализации. Мультимедийная лекция.

Список образовательных технологий

1	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
---	--

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Пример контрольного теста

Контрольный тест представлен тремя частями. В части «А» необходимо ответить «да» или «нет» (1 балл за правильный ответ), в части «Б» - выбрать индексы соответствующих правильному ответу (2 балла за правильный ответ), в части «В» - дать ответ в соответствии с содержанием вопроса (каждый ответ оценивается в 3 балла).

А. На предложенные утверждения необходимо ответить «да» или «нет»

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.

Б. Выберите один или несколько правильных вариантов

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.

В. Дайте развернутый ответ

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).

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

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

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.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Дисциплина заканчивается экзаменом. Студент должен набрать в течение семестра 60 баллов, 40 баллов – экзамен. Каждое практическое занятие оценивается в 5 баллов. В них входит проведение и оформление целей, задач и выводов лаб. работы, работа на семинарах.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Стеблецов, Григорьев, Григорьев, Гигиена физической культуры и спорта, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-14311-9, URL: https://urait.ru/bcode/543971
Л.1.2	Карелин, Александрова, Гигиена, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-14323-2, URL: https://urait.ru/bcode/543038
Л.1.3	Стеблецов, Григорьев, Григорьев, Гигиена физической культуры и спорта, Москва: Юрайт, 2021, ISBN: 978-5-534-14311-9, URL: https://urait.ru/bcode/477309

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	2. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие / составители Е. В. Волынская, С. А. Коробова. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2021. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. : https://e.lanbook.com/book/228605
----	---

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	OpenOffice
5	WinDjView
6	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
2	ЭБС ТвГУ
3	ЭБС «Лань»
4	ЭБС IPRbooks
5	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
6	ЭБС «ЮРАИТ»
7	ЭБС «ZNANIUM.COM»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-313	переносной ноутбук, проктор, экран, анализатор поля зрения, биохимический анализатор

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вопросы к экзамену

1. Предмет гигиены. Социальное значение гигиены. Методы исследования.
2. Краткая характеристика основных разделов гигиены.
3. История развития гигиены.
4. Гигиена режима дня. Гигиенические и физиологические обоснования компонентов режима дня в связи с суточной динамикой работоспособности.
5. Гигиена питания. Рациональный режим питания: основной обмен, энергозатраты и виды деятельности, калорийность питания для разных групп населения, суточное распределение пищевого рациона.
6. Гигиена питания. Гигиенические требования к продуктам питания и технологиям их переработки, органолептические свойства пищи, основные компоненты питания (белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, микроэлементы, витамины).
7. Гигиена питания. Питание спортсменов.
8. Гигиена спортивных сооружений. Типы спортивных сооружений, требования к озеленению; гигиенические требования к внутренней структуре спортивных сооружений.
9. Гигиенические требования к вентиляционному и температурному режиму закрытых спортивных сооружений.
10. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию,

синтетическим напольным покрытиям.

11. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Нормативы освещенности.

12. Гигиенические требования к цветовому оформлению внутренних помещений спортивных сооружений.

13. Средства восстановления работоспособности.

14. Гигиенические основы физического воспитания школьников.

15. Личная гигиена спортсмена. Рациональный суточный режим; гигиена спортивной одежды.

16. Личная гигиена спортсмена. Персональная гигиена: профилактика заболеваний кожи, опорно-двигательного аппарата, слуховых и зрительных анализаторов, гигиена сексуальных отношений.

17. Гигиенические требования при организации учебно-воспитательного процесса в школе: школьная мебель, окраска стен, освещенность, вентиляционный и температурный режимы.

18. Гигиенические требования при организации учебно-воспитательного процесса в школе: распорядок дня, расписание уроков, питание, двигательный режим, обязательные профилактические мероприятия.

19. Основные понятия хронобиологии и хроногигиены. Биоритмы. Циклы физической и умственной работоспособности.

20. Гигиена воздуха. Физические факторы воздушной среды: атмосферное давление, влажность, температура, их влияние на состояние здоровья. Состав атмосферы, постоянные и непостоянные компоненты воздуха. Физические свойства воздуха, органолептические свойства воздуха. Факторы загрязнения воздуха, ПДК для некоторых веществ.

21. Гигиена воды. Органолептические свойства воды. Физическое, химическое, биологическое загрязнение воды. Рациональное использование и охрана водных ресурсов.

22. Гигиена воды. Физические свойства воды, естественные свойства воды. Роль воды в жизни человека. Источники воды и водоснабжение.

Способы очистки воды.

23. Климат и погодные условия, и учет в гигиенических мероприятиях. Акклиматизация.

24. Гигиена почвы. Состав и свойства почвы. Гигиеническое значение свойств почвы. Эпидемиологическое, токсикологическое и геохимическое значение почвы. Самоочищение почвы.

25. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов