

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ивановская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

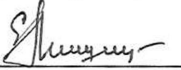
Факультет лечебный

Кафедра физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе д. м. н, проф.

 И.Е. Мишина
« 5 » *июня* 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины по выбору
Гигиена физической культуры и спорта**

Уровень высшего образования: специалитет
Направление подготовки (специальность) **31.05.01 «Лечебное дело»**
Квалификация выпускника – врач-лечебник
Направленность (специализация): **Лечебное дело**
форма обучения очная
Тип образовательной программы: программа специалитета
Срок освоения образовательной программы: 6 лет

Иваново, 2020 г.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов – медиков мотивации к саморазвитию за счет приобретения систематизированных знаний в области гигиены физического воспитания и спорта, развития практических навыков применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом для дальнейшего применения в медицинской деятельности средств и методов физической культуры в формировании навыков здорового образа жизни, а также обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Профессиональными **задачами** освоения дисциплины являются: овладение студентами способами и средствами проведения оздоровительных мероприятий у пациентов различных возрастных групп с учетом современных требований гигиены физической культуры и спорта, направленных на формирование элементов здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Гигиена физической культуры и спорта» включена в вариативную часть блока 1 (дисциплины по выбору). Дисциплина реализуется для студентов основной, подготовительной и специальных медицинских групп, а также для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в порядке, установленном организацией.

В процессе изучения дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» студент опирается на требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры среднего общего и специального образования:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для последующих базовых дисциплин: - безопасность жизнедеятельности, медицинская реабилитология.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

3.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

1. ПК-16 готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.

3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенный с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

№ п.	Коды компетенций	Контролируемые результаты обучения	Виды контрольных заданий (оценочных средств)	Контрольное мероприятие (аттестационное испытание), время и способы его проведения

1.	ПК-16	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; - требования личной гигиены; - гигиенические требования к использованию факторов внешней среды; - основы закаливания; - основы рационального и лечебного питания; - гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта; - основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом. <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать конкретные задачи гигиены физической культуры и спорта в физическом воспитании различных групп населения; - оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры, тренировок и соревнований; - давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста; - проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований - обучать практическим навыкам использования средств физической культуры и элементов спорта для профилактики вредных привычек, укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей; <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спор- 	<ul style="list-style-type: none"> - комплекты тестовых заданий (100) - комплекты практико-ориентированных заданий (10 шт.) 	Зачет, 6 семестр
----	-------	---	---	------------------

		том.		
--	--	------	--	--

4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа

Курс	Семестр	Количество часов			Форма промежуточного контроля
		Всего в часах и ЗЕ	Часы контактной работы	Часы самостоятельной работы	
3	5,6	72/2	36	36	Зачет

5. Учебная программа дисциплины

5.1. Содержание дисциплины

1. Предмет и задачи гигиены. Гигиеническое значение физической культуры и спорта.
2. Гигиеническая характеристика воздушной среды.
3. Гигиеническая характеристика водной среды и почвы.
4. Гигиена закаливания. Личная гигиена спортсмена. Гигиена одежды и обуви.
5. Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.
6. Гигиенические основы питания. Особенности питания различных групп населения и спортсменов.
7. допинги и процедура допингового контроля.
8. Гигиена физического воспитания детей и подростков.
9. Гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте.

5.2.

Учебно-тематический

план

Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций*

Наименование разделов дисциплины (модулей) и тем	Часы контактной работы			Всего часов контактной работы	Самостоятельная работа студента	Итого часов	Формируемые компетенции		Используемые образовательные технологии	Инновационные технологии	Формы текущего и рубежного контроля успеваемости
	Л*	МПЗ**	ПЗ***				ОК-6	ПК-16			
1. Предмет и задачи гигиены. Гигиеническое значение физической культуры и спорта.	-	4	-	4	4	8	+	+	С	-	П Р
2. Гигиеническая характеристика воздушной среды.	-	2	-	2	4	6	+	+	С	-	П Т Р
3. Гигиеническая характеристика водной среды и почвы.	-	2	-	2	4	7	+	+	С	-	П Т Р
4. Гигиена закаливания. Личная гигиена спортсмена. Гигиена одежды и обуви.	-	4	-	4	4	8	+	+	-	ЛВ	П Т Р
5. Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.	-	4	-	4	4	8	+	+	РЛК	-	П Т Р
6. Гигиенические основы питания. Особенности питания различных групп населения и спортсменов.	-	4	-	4	4	8	+	+	РЛК	-	П Т Р
7. допинги и процедура допингового контроля	-	4	-	4	4	8					П Т Р
8. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	-	4	-	4	4	8	+	+	МЛ	-	П Т Р
9. Гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте.	-	4	-	4	4	8	+	+	-	МГ	П Т Р
10. Зачет	-	4	-	4		4			-	-	Т, Пр
ИТОГО:	-	36	-	36	36	72			% использования инновационных -20%		

Список сокращений: Л*- лекции, МПЗ** - методико-практические занятия, ПЗ*** - практические занятия

- **Образовательные технологии, способы и методы обучения** (сокращения):

Традиционные: мини-лекция (МЛ), семинар (С), работа с литературными и иными источниками информации по изучаемому разделу (РЛ), консультирование преподавателем (К).

Инновационные: ролевая учебная игра (РИ), лекция-визуализация (ЛВ), метод малых групп (МГ).

- **Формы текущего и рубежного контроля успеваемости** (сокращения): Т – тестирование, Пр – оценка освоения практических навыков (умений), П – контроль посещаемости, Р – написание и защита реферата,

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Виды СРС	Количество часов
Подготовка к методико-практическим занятиям	16
Самостоятельное изучение тем	12
Получение индивидуальных консультаций преподавателя	8
Итого	36

На кафедре для самостоятельной работы студентов в аудиторное и внеаудиторное время созданы и постоянно обновляются методические разработки и электронные обучающе-контролирующие учебные пособия по темам рабочей учебной программы дисциплины:

1. Воробушкова М.В., Бакулева Н.С., Воробушкова В.В., Яковлева Е.Б., Скалыженко В.П., Орлова Е.В. Оценка физической подготовленности: Методические разработки для подготовки иностранных студентов 2 курса. – Иваново, 2007. – 20 с.
2. Воробушкова М.В., Воробушкова В.В., Скалыженко В.П., Огурцов В.В., Степанова Н.Ю. Ключева Л.И. Утренняя гигиеническая гимнастика: Методические разработки для студентов 1 курса. – Иваново, 2007. – 20 с.
3. Поляков С.Д., Нежкина Н.Н. Организация физического воспитания детей в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие. – Иваново: ИПК и ППК, 2007. – 64 с.
4. Нежкина Н.Н. Общие основы лечебной физической культуры: Лекции. – Иваново, 2007. – 38 с.
5. Гигиенические основы физической культуры и спорта: Уч-мет.пособие.- Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2008- 40с.
6. Спивак Е.М. Синдром вегетативной дистонии у детей: Монография / Е.М. Спивак, Н.Н. Нежкина. – Ярославль - Иваново, 2009. – 220 с.
7. Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка: программа по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы в учреждениях высшего профессионального образования / Н.Н. Нежкина. – Иваново: ГОУ ВПО ИвГМА Минздравсоцразвития России, 2011. – 36 с.
8. Нежкина Н.Н. Индивидуальные пути движения к здоровью. Часть 1. Рациональная двигательная активность / Н.Н. Нежкина, О.В. Кулигин, Ф.Ю. Фомин. – Иваново: ООО «Нейрософт», 2012. – 60 с.
9. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник/Под ред. В.А.Маргазина, О.Н.Семеновой, Е.Я.Ачкасова.- 2-е изд.; доп.- СПб.: СпецЛит, 2013.- 256с.
10. Оздоровительная аэробика: методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 16с.
- 11.Общеразвивающие упражнения в системе занятий по физкультуре: методические разработки: электронная версия. - Иваново, ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. - 24с.
- 12.Общие основы лечебной физической культуры: учебное пособие для студентов медицинских вузов, сост. О.В. Кулигин [и др.]. - Иваново: ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2014. – 78 с. - 5 экз.
- 13.Нежкина Н.Н. Психофизическая тренировка: учебно-методическое пособие для студентов специальной медицинской группы в учреждениях высшего профессионального образования / Н.Н. Нежкина, О.В. Кулигин, Ю.В. Чистякова, Т.А. Блохина. [гриф] УМО; ГБОУ

ВПО Иван. гос. мед. акад. М-ва здравоохранения Рос. Федерации - Иваново: ГБОУ ВПО ИвГМА МЗ РФ, 2015. – 96 с. - 5 экз

14. Реабилитация детей с синдромом вегетативной дистонии (методическое пособие), сост. Н.Н. Нежкина Н.Н. [и др.]- Иваново: ООО «Спринт», 2016. – 32 с.- 5 экз.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации (приложение № 1).

Текущий контроль успеваемости.

Осуществляется при проведении всех видов учебных занятий: методико-практических занятий, самостоятельной работы и включает несколько контрольных мероприятий, которые проводятся преподавателем в течение данного занятия по изучаемой теме.

Виды текущего контроля успеваемости:

Входной контроль – проверка знаний и умений студентов, необходимых для успешного разбора темы занятий. Проводится в начале занятия. Формы контроля – тестовый контроль, устный опрос.

Промежуточный контроль – проверка отдельных знаний и умений, полученных в ходе обучения, путем оценки уровня освоения практических умений. Формы контроля – тестирование, выполнение контрольных практических заданий, решение ситуационных задач.

Выходной контроль – проверка знаний и умений, усвоенных на занятии. Проводится в конце занятия. Формы контроля – тестирование, оценка освоения практических умений, решение ситуационных задач.

Контроль выживаемости остаточных знаний – повторная проверка отдельных знаний и умений, полученных в ходе проведенных ранее практических занятий. Проводится через год после обучения по дисциплине. Формы контроля – тестирование, проверка решения ситуационных задач.

Для оценки усвоения разделов и тем, выделенных для самостоятельного изучения, применяются следующие формы контроля:

- тестирование;
- собеседование по контрольным вопросам.

Промежуточная аттестация (зачет).

Промежуточная аттестация является формой оценки качества освоения образовательной программы и осуществляется в виде зачета, который осуществляется в два этапа:

1. тестовый контроль знаний.

Осуществляется в виде тестирования по всем разделам дисциплины после завершения изучения дисциплины. Данный этап считается выполненным при условии положительных ответов не менее чем на 56% тестовых заданий. Количество вариантов 10, по 20 вопросов в каждом.

Результаты тестирования оцениваются как «сдано», «не сдано». «Сдано» выставляется студенту при наличии не менее 56 % правильных ответов на тестовые задания.

2. Проверка практических умений.

На данном этапе оценивается освоение студентом практических умений путем решения ситуационных задач.

Результаты оцениваются как «выполнено», «не выполнено».

Зачет считается сданным при условии успешного выполнения обоих этапов и 100% посещаемости лекций и практических занятий.

Результаты сдачи зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено».

Оценка вышеперечисленных видов учебной деятельности проводится с использованием балльно-рейтинговой системы, принятой в ИвГМА

Характеристика ответа	Баллы	Оценка
Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном ориентировании понятиями, умении выделять существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	100-96	5+
Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	95-91	5
Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается чёткая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	90-86	5-
Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочёты и незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	85-81	4+
Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ чётко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочёты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	80-86	4
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	75-71	4-
Дан недостаточно полный и недостаточно развёрнутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщённые знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	70-66	3+
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определе-	65-61	3

нии сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщённых знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.		
Дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает понимать связь между знаниями только после подсказки преподавателя.	60-56	3-
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствует фрагментарность, нелогичность изложения. Не понимает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы. Конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.	55-51	2+
Не получен ответ по базовым вопросам дисциплины.	50-47	2
Отказ от ответа.	46	2-
Присутствие на занятии	45	В журнале не ставится
Отсутствие на занятии	0	

Поощрительные баллы по предмету:

Выступление с докладом на заседании СНК кафедры (+1 балл к итоговому среднему баллу)

Выступление с докладом на неделе науки (+3 балла к итоговому среднему баллу)

Призер недели науки (+ 5 баллов к итоговому среднему баллу)

Продукция НИР (печатные работы, изобретения) (+5 баллов к итоговому среднему баллу)

«Штрафные» баллы по предмету:

Пропуск лекции по неуважительной причине (- 1 балл)

Пропуск практических занятий по неуважительной причине (- 2 балла)

Неликвидация академической задолженности до конца семестра (- 5 баллов).

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а). Основная литература:

1. Физическая культура и здоровье [Текст] : учебник для медицинских вузов : [гриф] МЗ РФ / В. А. Пономарева [и др.] ; под ред. В. В. Пономаревой. – М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001.

2. Физическая культура и здоровье [Текст] : учебник для медицинских и фармацевтических вузов : [гриф] МО РФ / В. В. Пономарева [и др.] ; под ред. В. В. Пономарёвой. – М. : ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006.

3. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина: учебник для вузов. – М., 2007.
<http://www.studmedlib.ru>

б). Дополнительная литература:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика [Текст] : методические разработки для студентов 1 курса / сост. М. В. Воробушкова [и др.]. – Иваново : [б. и.], 2007.

2. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 «Лечебное дело») / сост. С. В. Бурова [и др.] ; науч. ред. О. В. Кулигин. – М. : [б. и.], 2014. <http://libisma.ru>
3. Общеразвивающие упражнения с системе занятий физической культуры [Электронный ресурс] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 «Лечебное дело») / сост. И. С. Миронов [и др.] ; ред. О. В. Кулигин. – Иваново : [б. и.], 2014. <http://libisma.ru>
4. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс] : методические разработки (для студентов 1-3 курсов специальности 060101 «Лечебное дело») / сост. М. В. Колчина [и др.] ; науч. ред. О. В. Кулигин. – Иваново : [б. и.], 2014. <http://libisma.ru>
5. Развитие точности движений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов-стоматологов [Электронный ресурс] : методические рекомендации для студентов 1-3 курса специальности 060201 «Стоматология» / М-во здравоохранения России, ГБОУ ВПО Иван. Гос. мед. акад., Каф. физ. Культуры ; сост. И. С. Миронов ; науч. ред. О. В. Кулигин ; рец. Н. Н. Нежкина. – Иваново : [б. и.], 2015. <http://libisma.ru>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

I. Лицензионное программное обеспечение

1. Операционная система Windows,
2. Операционная система “Альт Образование” 8
3. MicrosoftOffice,
4. LibreOffice в составе ОС “Альт Образование” 8
5. STATISTICA 6 Ru,
6. 1С: Университет ПРОФ,,
7. Многофункциональная система «Информио»,
8. Антиплагиат.Эксперт

II Профессиональные базы данных, информационные справочные системы.

	Название ресурса	Адрес ресурса
Электронные ресурсы в локальной сети библиотеки		
1	Электронная библиотека ИвГМА Электронный каталог	Акт ввода в эксплуатацию 26.11.2012. http://libisma.ru на платформе АБИС ИРБИС Договор № су-6/10-06-08/265 от 10.06.2008.
2	БД «MedArt»	Проблемно-ориентированная реферативная база данных, содержащая аналитическую роспись медицинских журналов центральной и региональной печати
3	СПС Консультант Плюс	Справочно-правовая система, содержащая информационные ресурсы в области законодательства
Электронно-библиотечные системы (ЭБС)		
4	ЭБС «Консультант студента»	http://www.studmedlib.ru Полнотекстовый ресурс, представляющий учебную и научную литературу, в том числе периодику, а также дополнительные материалы –аудио, видео, анимацию, интерактивные материалы, тестовые задания и др.
5	БД «Консультант врача» Электронная медицинская	http://www.rosmedlib.ru Ресурс для широкого спектра врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и электронных обучающих модулей для непрерывного

	библиотека»	медицинского образования (НМО).
6	ЭБС «Лань»	http://e.lanbook.com Электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам
Зарубежные ресурсы		
7	БД «Web of Science»	http://apps.webofknowledge.com Ведущая международная реферативная база данных научных публикаций.
8	БД научного цитирования Scopus	www.scopus.com Крупнейшая единая база аннотаций и цитируемости рецензируемой научной литературы со встроенными инструментами мониторинга, анализа и визуализации научно-исследовательских данных.
Ресурсы открытого доступа		
9	Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ)	www.feml.scsml.rssi.ru Входит в состав единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы.
10	Центральная Научная Медицинская Библиотека (ЦНМБ)	http://www.scsml.rssi.ru Является головной отраслевой медицинской библиотекой, предназначенная для обслуживания научных и практических работников здравоохранения.
11	Polpred.com Med.polpred.com	http://polpred.com Самый крупный в рунете сайт новостей и аналитики СМИ по медицине.
12	Научная электронная библиотека elibrary.ru	http://elibrary.ru Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 18 млн научных статей и публикаций.
13	Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»	http://cyberleninka.ru Научные статьи, публикуемые в журналах России и ближнего зарубежья.
14	Национальная электронная библиотека НЭБ	http://нэб.рф Объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей.
15	Российская Государственная Библиотека (РГБ)	http://www.rsl.ru Главная федеральная библиотека страны. Открыт полнотекстовый доступ (чтение и скачивание) к части документов, в частности, книгам и авторефератам диссертаций по медицине.
16	Consilium Medicum	http://con-med.ru Электронные версии ряда ведущих медицинских периодических изданий России, видеозаписи лекций и докладов конференций, информацию о фармацевтических фирмах и лекарственных препаратах.
Зарубежные ресурсы открытого доступа		
17	MEDLINE	www.pubmed.gov База медицинской информации, включающая рефераты статей из медицинских периодических изданий со всего мира начиная с

		1949 года
18	BioMed Central (ВМС)	www.biomedcentral.com Свободный доступ к полным текстам статей более чем из 190 журналов по медицине, генетике, биологии и смежным отраслям
Информационные порталы		
19	Министерство здравоохранения Российской Федерации	https://www.rosminzdrav.ru
20	Министерство образования Российской Федерации	http://минобрнауки.рф
21	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru Ежедневно публикуются самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей: учащихся и их родителей, абитуриентов, студентов и преподавателей. Размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи.
22	Единое окно доступа	http://window.edu.ru
23	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru Распространение электронных образовательных ресурсов и сервисов для всех уровней и ступеней образования. Обеспечивает каталогизацию электронных образовательных ресурсов различного типа за счет использования единой информационной модели метаданных, основанной на стандарте LOM.
Зарубежные информационные порталы		
24	Всемирная организация здравоохранения	http://www.who.int/en Информация о современной картине здравоохранения в мире, актуальных международных проектах, данные Глобальной обсерватории здравоохранения, клинические руководства. Сайт адресован в первую очередь практическим врачам. Прямая ссылка на страницу с публикациями: http://www.who.int/publications/ru

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Занятия по дисциплине по выбору «Гигиена физической культуры и спорта» проходят на кафедре физической культуры, которая располагается на базе ОБУЗ Ивановский областной клинический центр медицинской реабилитации по адресу г. Иваново, ул. 3-я Сосневская, д. 137

Имеются:

- учебные аудитории – 2 на 40 посадочных мест
- малый спортивный зал с покрытием и зеркалами- 1
- большой спортивный зал – 1
- тренажерный зал - 1
- преподавательские – 3
- комната функциональной диагностики
- кабинет заведующего кафедрой – 1
- кабинет профессора - 1
- конференц-зал - 1
- лаборантская - 1

- мужские и женские душевые комнаты -2

- гардеробы -2

Учебные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. В учебном процессе используется компьютерные классы ИВГМА.

Для обеспечения учебного процесса имеются:

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
2	Учебные аудитории (4)	Столы, стулья, шкафы, наборы демонстрационного оборудования и учебно-методические пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации: ноутбук ben qgoobook, монитор ж/к 17"асег, сб dero case x320n, системный блок (3), принтер (7), аппарат копировальный "canon", видеокамера, фотоаппарат цифровой, цифровая фотокамера, звуковая система pioneer, колонки акустические wharfedale evp-x15 (6), музыкальный центр (2), телевизор, комплекс компьютерный для исследования вегетативной нервной системы "внс-спектр", медицинские весы, весы медицинские электронные (2), радиосистема 4-х канальная (2), рекордер-dvd lg hdr-878, велоэргометр (2), электрокардиограф, эллиптический тренажер (2), теннисный стол (7), беговая дорожка электрическая (2), мяч в/б (2), ракетка для бадминтона (7), вибромассажер, вибромассажер с вибрирующей платформой, велотренажер (2), вышка-тур рамного типа (в комплекте), спорткомплекс, бенч-скамья многофункциональная, бильярд "виконт", киевница составная (полка для шаров-1шт., полка для киев-2шт) ботинки лыжные (10), гриф штанги тип "олимпийский", кольцо баскетбольное (2), щит баскетбольный (3), лыжи гоночные (10), сетка м/ф (2), силовой комплекс, силовой тренажер total-trainer, скамья для пресса прямая (2), тренажер для пресса, регулятор температуры смесительный рт-тс 25 (60) душевая кабина (4), инфрокрасная кабина канадский кедр, мини-парная "кедровая бочка", насос с электродвигателем (2), обогреватель (8), спортивное оборудование: мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, тренажеры, гимнастические коврики, маты, кистевые и становые динамометры, секундомеры, стетофонендоскопы, таблицы
	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: (1),	Столы, стулья, шкафы, стеллажи для хранения
3	1. Учебные ауди-	Столы, стулья, компьютерная техника с возможностью

	тории для проведения самостоятельной работы (читальный зал библиотеки ИвГМА, компьютерный класс центра информатизации)	подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду академии Читальный зал: компьютер в комплекте (4), принтеры (3) Комната 44 (совет СНО): компьютер DEPO в комплекте (3) Центр информатизации: ноутбук lenovo в комплекте (9)
--	--	---

*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (лекционные аудитории), занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные занятия) (учебные аудитории), групповых и индивидуальных консультаций (учебные аудитории), текущего контроля и промежуточной аттестации (учебные аудитории).

11. Информационное обеспечение дисциплины

С целью формирования и развития заявленных компетенций используются следующие образовательные технологии, способы и методы обучения: ролевая учебная игра (РИ), метод малых групп (МГ).

Дидактическая ценность перечисленных методов заключается в создании условий для активизации творческой деятельности студентов, возможности использования теоретических знаний для решения конкретных задач, развития коммуникативных навыков, формирования системного мышления, развития способности к критическому мышлению и оценке, как собственной деятельности, так и деятельности коллег.

В процессе чтения мини-лекций по дисциплине используются презентации в программе Power Point. Дидактическая ценность лекций-визуализаций состоит в наглядном представлении материала, вносит упорядоченность в восприятие материала, позволяет задействовать как слуховой, так и зрительный анализаторы. Интерактивные формы обучения составляют 5% от общего числа используемых образовательных технологий.

12. Протоколы согласования рабочей программы дисциплины (модуля) с другими кафедрами.

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с предшествующими дисциплинами.

В процессе изучения дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта», студент опирается на знания и умения, полученные им при изучении данной дисциплины в общеобразовательных и средне – специальных учреждениях.

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с последующими дисциплинами

№ п/п	Наименование последующих дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения последующих дисциплин
		1
1.	Безопасность жизнедеятельности	+
2.	Медицинская реабилитация	+

Разработчики рабочей программы:

доктор медицинских наук, профессор Кулигин О.В.,

доктор медицинских наук, доцент Нежкина Н.Н.,

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры, утверждена на заседании центрального координационно-методического совета 5.06.2020 г., протокол № 6

Министерство здравоохранения Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Ивановская государственная медицинская академия»

Кафедра физической культуры

Кафедра гигиены

Приложение

к рабочей программе дисциплины

Фонд оценочных средств

для проведения промежуточной аттестации по дисциплине по выбору

«Гигиена физической культуры и спорта»

Уровень высшего образования:	специалитет
Квалификация выпускника:	врач-лечебник
Направление подготовки:	31.05.01 «Лечебное дело»
Тип образовательной программы:	Программа специалитета
Форма обучения:	<i>очная</i>
Срок освоения образовательной программы:	<i>6 лет</i>

2020 г.

1. Паспорт ФОС по дисциплине

1.1. Компетенции, формированию которых способствует дисциплина

Код	Наименование компетенции	Этапы формирования
ПК-16	<u>Готовность к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни.</u>	6 семестр

1.2. Программа оценивания результатов обучения по дисциплине

№ п.	Коды компетенций	Контролируемые результаты обучения	Виды контрольных заданий (оценочных средств)	Контрольное мероприятие (аттестационное испытание), время и способы его проведения
1.	ПК-16	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта; - санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; - гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; - требования личной гигиены; - гигиенические требования к использованию факторов внешней среды; - основы закаливания; - основы рационального и лечебного питания; - гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта; - основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом. <p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулировать конкретные задачи гигиены физической культуры и спорта в физическом воспитании различных групп населения; 	<ul style="list-style-type: none"> - комплекты тестовых заданий (100) - комплекты практико-ориентированных заданий (10 шт.) 	Зачет, 6 семестр

		<p>- оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры, тренировок и соревнований;</p> <p>- давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста;</p> <p>- проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований</p> <p>- обучать практическим навыкам использования средств физической культуры и элементов спорта для профилактики вредных привычек, укрепления и восстановления здоровья пациентов и членов их семей;</p> <p>Владеть</p> <p>- методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.</p>		
--	--	---	--	--

2. Оценочные средства

2.1. Оценочное средство: тестовые задания.

2.1.1. Содержание

Тестовый контроль состоит из 100 заданий на компетенцию ПК-16. Все задания с выбором одного или нескольких правильных ответов

Инструкция: выберите один правильный ответ

1. ЗАКАЛИВАНИЕ - ЭТО:

А). повышение двигательной активности;

Б). снижение работоспособности;

В). ускорение роста и развития;

Г). повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных климатических факторов.

Правильный ответ: Г.

2. Физическое воспитание школьников включает следующие формы:

А). развлечения на игровых автоматах;

Б). уроки физической культуры;

В). посещение футбольных матчей и хоккея;

Г). физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Правильные ответы: Б, В.

3. ГИГИЕНИЧЕСКИ ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ НИЖЕ:

А). +8⁰ С;

Б). -10⁰ С;

В). +15⁰ С;

Г). +20⁰ С.

Правильный ответ: Г.

2.1.2. Критерии и шкала оценки

0-55% правильных ответов	менее 56 баллов	«неудовлетворительно»
56-70% правильных ответов	56-70 баллов	«удовлетворительно»
71-85 % правильных ответов	71-85 баллов	«хорошо»
86-100% правильных ответов	86-100 баллов	«отлично»

2. Результаты тестирования оценивается как «сдано», «не сдано». «Сдано» выставляется студенту при наличии не менее 56 % правильных ответов на тестовые задания.

2.1.3. Методические указания по организации и процедуре оценивания:

Тестирование проводится на заключительном занятии. Имеется 10 вариантов тестов по 10 вопросов. Общее количество вопросов – 100. Продолжительность тестирования – 30 минут. На каждый вопрос необходимо дать один или несколько правильных ответов.

3. Результаты тестирования оцениваются как «сдано», «не сдано». «Сдано» выставляется студенту при наличии не менее 56 % правильных ответов на тестовые задания.

В случае получения неудовлетворительной оценки студент должен пересдать тест на положительную оценку.

2.2. Оценочное средство – практико-ориентированные задания.

2.2.1. Содержание.

Для проверки оценки практических умений, опыта (владений) имеется 10 практико-ориентированных заданий.

Инструкция: ознакомьтесь с ситуацией и дайте развернутые ответы на задания.

Примеры.

Задание 1.

В детском саду из вновь поступивших детей сформирована группа в возрасте 4-5 лет, ранее не закаливавшихся. По состоянию здоровья и физическому развитию дети находятся на одном уровне. Условия для проведения закалывающих процедур имеются. (*Нормативные документы: МР №11-49/6-29 от 16.06.80 «Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях», МР № 11-12/675 – 25 от 17.03.85 «Организационные, профилактические и лечебные принципы оздоровления часто болеющих детей»*)

Задание:

А. Дайте рекомендации по организации процесса закаливания.

Б. Ответьте на следующие вопросы:

1. Что понимают под закаливанием?
2. Что лежит в основе закаливания?
3. Все ли дети могут подвергаться процессу закаливания?
4. Укажите закалывающие факторы и в чем их специфичность.
5. Какие принципы необходимо соблюдать при проведении процесса закаливания.
6. Организационные мероприятия перед проведением процесса закаливания в детских коллективах.
7. Закалывающие процедуры и порядок их применения.
8. Ориентировочные тесты оценки адекватности применяемых закалывающих процедур.
9. Гигиенические мероприятия при проведении закаливания в закрытых помещениях.

Эталон правильного ответа:

А. Для детей данного возраста (4-7 лет), ранее не закаливавшихся, закаливание необходимо начинать с воздушных ванн при t^0 воздуха 22^0 и доводится до 16^0-14^0 при местных и при общих до 19^0-18^0 , временная экспозиция от 3 мин. до 40 мин. (1-2 раза в день). Через 10 сеансов подключаются солнечные ванны 3-5 мин. в начале; конечная 25-30 мин. Вод-

ные процедуры: местное обтирание при t^0 воды 35^0 - 36^0 сверху вниз, заканчивая общим обтиранием; местное обливание снизу вверх (ступни, голень бедра, обл.таза, живот, поясница, грудь, спина, голова) и затем общее обливание. t^0 воды считается на 20 ежедневно. Купание в бассейне или в открытом водоеме при t^0 воздуха 25^0 и воды 23^0 .

Б.

1. Закаливание – это комплекс мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма с помощью естественных факторов: солнца, воздуха и воды, используя охлаждающий эффект двух последних.

2. В основе закаливания лежат механизмы адаптации организма к меняющимся количественным и качественным показателям температуры воздуха и воды, влажности и подвижности воздушных масс, интенсивности солнечной радиации путем тренировки процессов терморегуляции.

3. Медицинских отводов от закаливания практически нет. Исключение составляют лишь острые заболевания, после которых процесс закаливания обязательно должен возобновляться.

4. Закаливающие природные факторы: воздух с сочетанием его показателей (t^0 , влажность, скорость перемещения воздушных масс); вода с её высоким охлаждающим эффектом; интегральный солнечный поток или отдельные составные части спектра (УФ-облучение искусственными источниками УФ-излучения).

5. Высокий эффект процесса закаливания основывается на строгом соблюдении принципов:

1) учет индивидуальных показателей состояния здоровья и развитие ребенка;

2) постепенность в изменении качественных показателей закаливающего фактора;

3) непрерывность в применении закаливающих процедур;

4) комплексность – использование всех возможных факторов и процедур.

По мере получения желаемого эффекта и устойчивости реакции организма на ту или иную процедуру можно использовать полиградационность (контрастность) закаливающего фактора.

6. Перед проведением процесса закаливания в организованных детских коллективах все дети делятся на следующие группы:

а) здоровые, ранее закаливаемые;

б) здоровые, ранее не закаливаемые;

в) дети ослабленные, имеющие хронические заболевания и дети после длительных острых заболеваний.

Отдельно выделяют детей, часто и длительно болеющих (ЧДБ). Для каждой группы вырабатывается свой график и режим закаливания.

Дети могут быть переведены в другую группу по мере получения должного эффекта, но не ранее, чем через 2 месяца.

7. Во всех группах закаливание начинается с организации воздушных ванн. Последующей процедурой может быть солнечная ванна. Для детей ослабленных и часто болеющих перед чисто солнечной ванной может быть свето-воздушная ванна в тени деревьев, затем местная, и потом общая солнечная ванна. Через 8-10 дней подключаются водные процедуры: местное и общее обтирание; местное и общее обливание; купание в ванне, бассейне и в естественном водоёме.

8. Простыми показателями адекватности закаливающих процедур может быть улучшение эмоционального состояния ребенка, отсутствие реакции кожи, отсутствие синюшности слизистых и носогубного треугольника. При даже малой отрицательной реакции следует усилить двигательную активность детей.

9. Перед проведением закаливающих процедур в помещении необходимо организовать эффективное проветривание, хорошее освещение, должен быть стабильный исходный температурный режим воздушной среды и воды. После проведения закаливающих процедур дети должны быть рационально одеты.

Задание 2.

Студент в возрасте 17 лет. Проведена проба с дозированной физической нагрузкой Мартине-Кушелевского (20 глубоких приседаний за 30 секунд). Ниже приведен протокол регистрации результатов.

Протокол регистрации результатов функциональной пробы Мартине-Кушелевского

Покой: Пульс – 12, 14, 12, 14 в минуту АД – 100/60 мм рт. ст.							
Нагрузка: 20 приседаний за 30 секунд							
Частота пульса за каждые 10 секунд после нагрузки						Примечания	
Секунды	Минуты						
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я		6-я
10	24	22	18	18	16	14	
20		20	20	20	14	14	
30		20	18	18	16	14	
40		20	18	18	14	14	
50		20	18	16	16	14	
60	22	20	18	16	16	12	

АД 140/75

110/65

Задание:

1. Определите тип реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку, объясните ответ.
2. Определите дальнейшую тактику в обследовании пациента.
3. Какие физические нагрузки могут быть рекомендованы в данном случае.

Эталон правильного ответа:

1. У студента в ходе дозированной физической нагрузке определен гипертонический тип реакции сердечно-сосудистой системы. Такой вывод сделан на основании динамики изменений пульса, артериального давления в ответ на нагрузку и времени их восстановления до исходных величин. А именно: пульс участился на 83% (более чем на 80%), систолическое артериальное давление увеличилось на 40% (более чем на 25%), диастолическое артериальное давление увеличилось на 25% (вместо снижения), период восстановления увеличен более 3 минут.

2. Гипертонический тип реакции требует проведения дополнительного обследования. Величина тренировочной нагрузки определятся по результатам велоэргометрической пробы

3. Гипертонический тип реакции существенным образом ограничивает объем и интенсивность физических нагрузок. Рекомендуются дозированная ходьба, дыхательная гимнастика, персональные тренировки на кардиотренажерах под контролем ЧСС и АД.

2.2.2. Критерии и шкала оценки

Компетенция	Высокий уровень (100-86 баллов)	Средний уровень (71-85 баллов)	Низкий уровень (56-70)	46-55 баллов
ПК-16	<p><u>Умеет</u> Самостоятельно и без ошибок составлять программу оздоровительных мероприятий на основе физических упражнений и элементов спорта с учетом гигиенических требований.</p> <p><u>Владеет</u> уверено, правильно и самостоятельно методикой гигиенического нормирования физических нагрузок на занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p><u>Умеет</u> Самостоятельно составлять программу оздоровительных мероприятий на основе физических упражнений и элементов спорта с учетом гигиенических требований, но совершает отдельные ошибки</p> <p><u>Владеет</u> обладает опытом самостоятельно использовать методику гигиенического нормирования физических нагрузок на занятиях физической культурой и спортом.</p>	<p><u>Умеет</u> Составлять под руководством преподавателя программу оздоровительных мероприятий на основе физических упражнений и элементов спорта с учетом гигиенических требований.</p> <p><u>Владеет</u> способен самостоятельно использовать методику гигиенического нормирования физических нагрузок на занятиях физической культурой и спортом., но совершает отдельные ошибки</p>	<p><u>Умеет</u> Не может составлять программу оздоровительных мероприятий на основе физических упражнений и элементов спорта с учетом гигиенических требований.</p> <p><u>Владеет</u> Не способен самостоятельно использовать методику гигиенического нормирования физических нагрузок на занятиях физической культурой и спортом.</p>

2.2.3. Методические указания по организации и процедуре оценивания.

Решение практико-ориентированных заданий проводится на заключительном занятии, после проведения тестового контроля. Имеется 10 комплектов практико-ориентированных заданий. Продолжительность данного этапа – 60 минут.

4. Результаты оцениваются как «выполнено», «не выполнено». «Выполнено» выставляется студенту в случае получения оценки за решение практико-ориентированного задания 56-100 баллов.

3. Критерии получения студентом зачета по дисциплине

Зачет является формой заключительной проверки усвоения обучающимися теоретического материала и практических умений, опыта (владений) по дисциплине.

К зачету допускаются студенты, полностью выполнившие учебный план дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта».

Зачет по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта» осуществляется поэтапно:

1. Выполнение студентом тестовых заданий, с помощью которых проводится контроль теоретических знаний по дисциплине. Данный этап считается выполненным при наличии не менее 56% правильных ответов на тестовые задания. При неудовлетворительном результате тестирования обучающийся допускается к следующему этапу с условием обязательного проведения повторного тестового контроля. Результаты тестирования оцениваются как «сдано», «не сдано».

2. Оценка практических умений с помощью решения практико-ориентированных задач. На данном этапе оценивается освоение студентами практических умений по дисциплине. Результаты оцениваются как «выполнено», «не выполнено».

Зачет считается сданным при условии успешного выполнения обоих этапов. Результаты зачета оцениваются как «зачтено», «не зачтено».

Результаты сдачи зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено».

Авторы-составители ФОС: д.м.н., профессор. О.В. Кулигин, д.м.н., доцент Н.Н. Нежкина