

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чотчаева Марина Юрьевна
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 02.11.2021 11:12:16
Уникальный программный ключ:
a61adf3818e92721f895b0cf41c73ce0cb02ec1a

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал
Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ» в
г.Ессентуки

Утверждена
Заведующий кафедрой
доцент В.Б. Пагиев
протокол №2 от 31 августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Гигиена физического воспитания и спорта
(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) «Физическая культура»

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 4 года 6 мес.

Кафедра физической культуры

Год начала обучения - 2017

Ессентуки, 2019 г.

Разработчик: к.п.н. Голякова Н.Н.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от «04» декабря 2015г. № 1426.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры естественных дисциплин от « 31 » августа 2019 г. протокол № 2

Заведующий кафедрой



В.Б. Пагиев

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
4. Структура и содержание дисциплины	5
4.1. Структура дисциплины	5
4.2. Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах	6
4.3. Содержание разделов и тем дисциплины	6
4.4. Практические занятия	7
4.5. Примерная тематика курсовых работ	7
5. Образовательные технологии	7
6. Планируемые результаты обучения по дисциплине	8
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	9
7.1. Основная литература	9
7.2. Дополнительная литература	9
7.3. Периодические издания	10
7.4. Интернет-ресурсы	10
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины	10

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» – формирование у студентов знаний, исследовательских и практических умений по организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта на основе современных гигиенических принципов.

Основные задачи данной дисциплины:

- ознакомить студентов с научными основами общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта;
- ознакомить студентов с основами гигиенического нормирования факторов физического воспитания и спорта;
- дать студентам знания об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды;
- ознакомить студентов с современными гигиеническими принципами и подходами к нормированию одежды, обуви и спортивного инвентаря;
- ознакомить студентов с гигиеническими принципами и методиками повышения общей неспецифической резистентности организма.

2. Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих общекультурных, профессиональных и специальных компетенций:

ОПК-4 – готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере.

ПК-4 – способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» относится к дисциплинам вариативной части цикла Б1. Дисциплины.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108_часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры	
			У	1
Контактные часы	Всего:	10,5	48	60
	Лекции (Лек)	4	2	2
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (ПР)	6	4	2
	Лабораторные занятия (Лаб)			
Меж-уточ-ная аттес-тация	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	0,5		0,5

	Курсовая работа			
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		89	42	47
Подготовка к экзамену (контроль)		8,5		8,5
Вид промежуточной аттестации		Экзамен		Экзамен
Общая трудоемкость (по плану)		108	48	60

4.2. Разделы (темы) дисциплин и виды занятий, в часах

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия (в т.ч. семинары)	Лабораторные занятия	Промежуточная аттестация	СРС	Подготовка к экзамену	Всего
1 семестр								
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни					10		10
2	Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.	2				11		13
3	Гигиена закаливания.		2			11		13
4	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.		2			10		12
	Итого за 1 семестр:	2	4			42		48
2 семестр								
5	Рациональное питание.					11		11
6	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности					12		12
7	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.	2				12		14
8	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности		2			12		14
	Подготовка к экзамену						8,5	8,5
9	Контрольная работа, экзамен				0,5			0,5
	Итого за 2 семестр:	2	2		0,5	47	8,5	60
	Всего:	4	6		0,5	89	8,5	108

4.3. Содержание разделов и тем дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание разделов и тем дисциплины
Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены. Понятие о гигиене. Ее роль в оздоровлении населения. Основы общей гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки и гигиены спорта (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман, Г.В. Хлопин, Е.Ц. Андреева-Галанина, А.Н. Сысин, А.А. Минх и др.). Гигиена как отрасль медицинской науки. Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье населения. Оценка влияния внешних факторов на здоровье и работоспособность. Современные научные представления о здоровье. Состояние здоровья школьников и школьников и основные тенденции его изменения. Физическое воспитание и здоровье. Основы гигиены. Предупредительный санитарный надзор. Текущий санитарный надзор (Т.С.Н.). Гигиена труда (производственная гигиена). Гигиена умственного труда. Космическая гигиена. Радиационная гигиена. Гигиена детей и подростков. Социальная гигиена и организация здравоохранения. Гигиена физического воспитания и спорта.
Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.	Личная гигиена: Уход за полостью рта. Гигиена одежды и обуви спортсмена. Гигиена мужчины. Гигиена женщины. Гигиена сна. Рациональный суточный режим спортсмена. Биологические ритмы. Суточный режим спортсмена в различные периоды тренировочного цикла. Уход за кожей, руками, волосами. Профилактика гнойничковых заболеваний. Вредные привычки и борьба с ними.
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
Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания и тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.
Рациональное питание.	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 спортсменов 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.
Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	Педагогические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Аутогенная психомышечная тренировка
Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой. Основные особенности Возрастного развития физических качеств школьников. Половые различия физиологической адаптации школьников к физическим нагрузкам. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников.

деятельности лиц разного возраста и пола.	Гигиенические нормирование циклических нагрузок. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.
Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в плавании. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивных играх. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в борьбе. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в боксе. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в тяжелой атлетике. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в конькобежном спорте.

4.4. Практические занятия

Наименование темы дисциплины	Тематика (наименование)	Всего часов
1	2	3
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.	2
Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в плавании. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивных играх. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в гимнастике. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в борьбе. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в боксе. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в тяжелой атлетике. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в конькобежном спорте.	2
Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой. Основные особенности возрастного развития физических качеств школьников. Половые различия физиологической адаптации школьников к физическим нагрузкам. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Гигиенические нормирование циклических нагрузок. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста	2
Итого:		6

4.5. Примерная тематика курсовых работ

Не предусмотрены.

5. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные, образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторно-практических) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

6. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Элементы компетенции	Дескрипторы – показатели достижения результата
ОПК-4	З2 – ценностные основы образования и профессиональной деятельности; З3 – сущность и структуру образовательной деятельности. уметь: П2 – создавать педагогически целеобразовательную и психологически безопасную образовательную среду.	– владеет навыками презентации результатов педагогической деятельности и педагогической рефлексии; – владеет способами совершенствования профессиональных знаний и умений
ПК-4	З1 – тенденции развития образовательной среды; З3 – механизмы достижения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета; П1 – уметь использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения; П2 – проектировать образовательную среду для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения учащихся;	– владеет способами достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения учащихся в образовательной среде; – владеет способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Алхасов Д.С. Методика обучения физической культуре в начальной школе. В 2 ч. Часть 1. : учеб. пособие для академического бакалавриата /Д.С. Алхасов. М.: Издательство Юрайт, 2018. 254 с. [электронный ресурс]. Режим доступа:

<https://www.biblio-online.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shkole-v-2-ch-chast-1-411107>.

2. Богачева Е.В., Барышникова О.Г., Богачев А.В. Физическая культура в профессиональной деятельности будущего учителя в рамках ФГОС 3+ (для студентов нефизкультурных профилей педагогического вуза): учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 «педагогическое образование». Издательство: Воронежский государственный педагогический университет, 2017. – 232 с. – (Серия: Бакалавриат). – ISBN: 978-5-00044-533-4. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors

3. Бородулина Т.П., Платунова Т.Л. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации: учебное пособие. Издательство: Алтайский государственный педагогический университет, 2015. – 118 с. – (Серия: Бакалавриат, Магистратура). – ISBN: 978-5-88210-784-9. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors

7.2. Дополнительная литература

1. Бароненко В.А. – 2-е изд., Здоровье и физическая культура студента [текст]: учебное пособие М.: Альфа – М.: ИНФРА – М, 2010. – 336 с.: ил.

2. Бахтина Т.Н. Физическая культура: учебное пособие / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. – СПб.: СПбГЛТУ, 2012. – 128 с. – ISBN 978-5-9239-0463-5. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/45580/#2>

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Издательство: Издательство «Феникс», 2014. – 443 с. – (Серия: Бакалавриат). – ISBN: 978-5-222-21762-7. – Режим доступа: (https://e.lanbook.com/book/109462?category_pk=4775#authors)

4. Маликова, Н.Н. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

5. Муллер А.Б., Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина Физическая культура: учебник для вузов М.: Издательство Юрайт, 2013. – 424 с. – Серия: Бакалавр. Базовый курс.

6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. Проф. Учеб.заведений. – М.: Изд. Центр «Академия»; Мастерство; Высшая школа, 2001. – 152 с. – ISBN 5-7695-0681-4 (Изд. центр «Академия»); ISBN 5-294-00051-2 (Мастерство) ISBN 5-06-003707-X (Высшая школа)

7.3 Периодические издания

1. Журналы «Адаптивная физическая культура».

2. Журналы «Физическое воспитание. Образование. Тренировка».

3. Журналы «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс].

Режим доступа: <https://elibrary.ru>.

7.4 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru>

2. Научная электронная библиотека открытого доступа "КиберЛенинка" – <https://cyberleninka.ru>

3. Национальная платформа «Открытое образование» – <https://openedu.ru>

4. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества – <http://www.openclass.ru>

5. Педагогическая энциклопедия – <http://didacts.ru>

6. Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» – <http://school-collection.edu.ru>

7. Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ» – <https://online.edu.ru/ru/>
8. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>
9. Российский общеобразовательный портал – <http://www.school.edu.ru>
10. Российское образование. Федеральный портал – <http://edu.ru>
11. Электронная информационно-образовательная среда ГБОУ ВО СГПИ – <https://ios.sspi.ru>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании утверждения Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426	Протокол заседания кафедры от «01» сентября 2016 г. №1	
2.	Актуализирована в части учебнометодического и информационного обеспечения дисциплины в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Актуализирована в части лицензионного обеспечения в связи с его ежегодным обновлением.	Протокол заседания кафедры от «31» августа 2017 г. №1	31.08.2017г.