|  |
| --- |
| Министерство науки и высшего образования Российской ФедерацииФедеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» |
|  | УТВЕРЖДАЮДиректор Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала)РГЭУ (РИНХ)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Голобородько А.Ю.«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |
|  |
|  |  |
| **Рабочая программа дисциплины****Гигиена физического воспитания и спорта** |
|  |  |
| направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)направленность (профиль) 44.03.05.37 Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка) |
|  |  |
| Для набора 2019, 2020, 2021, 2022 года |
|  |  |
| КвалификацияБакалавр |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | стр. 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КАФЕДРА |  | **физической культуры** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Распределение часов дисциплины по семестрам** |  |  |  |  |  |
|  | Семестр(<Курс>.<Семестр на курсе>) | **6 (3.2)** | Итого |  |  |  |  |  |
|  | Недель | 16 1/6 |  |  |  |  |  |
|  | Вид занятий | УП | РП | УП | РП |  |  |  |  |  |
|  | Лекции | 16 | 16 | 16 | 16 |  |  |  |  |  |
|  | Практические | 34 | 34 | 34 | 34 |  |  |  |  |  |
|  | Итого ауд. | 50 | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Кoнтактная рабoта | 50 | 50 | 50 | 50 |  |  |  |  |  |
|  | Сам. работа | 58 | 58 | 58 | 58 |  |  |  |  |  |
|  | Часы на контроль | 36 | 36 | 36 | 36 |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 144 | 144 | 144 | 144 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ОСНОВАНИЕ** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Учебный план утвержден учёным советом вуза от 26.04.2022 протокол № 9/1.Программу составил(и): канд. пед. наук, Доц., Бегун Ольга Валентиновна \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | стр. 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| 1.1 | Целью учебной дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» является формирование у студентов системы знаний в области общей гигиены, о гигиенических требованиях и нормах в профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования при организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса, что расширит их профессиональную компетентность и будет способствовать повышению эффективности тренерской деятельности, формированию умений и навыков теоретической и практической профессиональной подготовки в области физической культуры и спорта, способности организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать их творческие способности, а также быть готовым к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **ОПК-7.1:Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативных правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося** |
| **ОПК-7.2:Взаимодействует со специалистами образовательной организации в рамках психолого-медико- педагогического консилиума** |
| **ОПК-7.3:Взаимодействует с социальными партнёрами в рамках реализации образовательных программ** |
| **ОПК-1.1:Знает и понимает сущность нормативных и правовых актов в сфере образования, норм профессиональной этики** |
| **ОПК-1.2:Применяет в своей деятельности нормативные правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности** |
| **ОПК-1.3:Использует нормативные и правовые акты для обеспечения безопасности образовательного процесса и при проведении досуговых мероприятий** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен:** |
| **Знать:** |
| -требования личной гигиены, гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, факторы риска нарушения здоровья и основные гигиенические методы профилактики заболеваний ;- гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе, спортивных тренировок,занятий оздоровительной физической культуры;-основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, методы закаливания, основы рационального и лечебного питания ;-гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;- принципы и методы гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта |
| **Уметь:** |
| - оценивать с гигиенических позиций условия проведения занятий физической культурой,тренировок и соревнований в целях предупреждения травматизма;- физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям тем или иным видом физкультурно- спортивной деятельности;- проводить оздоровительным мероприятия с учетом гигиенических требований;- осуществлять гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта;- формулировать конкретные задачи гигиены физической культуры и спорта в физическом воспитании различных групп населения ;- давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста;- планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма ;- формировать здоровый стиль жизни различных групп населения на основе гигиенических знаний; |
| **Владеть:** |
| - оценки общих гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям;- гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом;- организации гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке; средствами и методами формирования здорового стиля жизни с использованием гигиенических факторов с целью оздоровления обучаемых. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **Код занятия** | **Наименование разделов и тем /вид занятия/** | **Семестр / Курс** | **Часов** | **Компетен-****ции** | **Литература** |
|  | **Раздел 1. Гигиена как отрасль медицинской науки** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | стр. 4 |
| 1.1 | Гигиеническое значение физического воспитания и спорта. /Лек/ | 6 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.2 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.2 | Гигиена воздушной среды, воды, почвы /Лек/ | 6 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.3 | Гигиена закаливания, питания /Лек/ | 6 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.4 | Гигиенические основы нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом /Лек/ | 6 | 8 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.5 | Предмет и задачи гигиены /Пр/ | 6 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.6 | Роль физической культуры в формировании ЗОЖ /Пр/ | 6 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.7 | Гигиенические требования к закаливающим процедурам /Пр/ | 6 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.8 | Гигиенические требования к питанию занимающимся физической культурой и спортом /Пр/ | 6 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.9 | Гигиенические требования обеспечения спортивной тренировки и подготовки спортсменов /Пр/ | 6 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.10 | Гигиенические основы проектирования и строительства и эксплуатации спортивных сооружений /Пр/ | 6 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.11 | Гигиена воздушной среды, воды, почвы /Пр/ | 6 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.12 | Роль физической культуры в формировании ЗОЖ /Пр/ | 6 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | стр. 5 |
| 1.13 | Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта /Пр/ | 6 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.14 | Гигиенические основы нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом /Пр/ | 6 | 8 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.15 | Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье человека. /Ср/ | 6 | 6 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.16 | Сбалансирование питание. Физиологическая роль углеводов, белков, жиров, витаминов, минеральных веществ /Ср/ | 6 | 8 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.17 | Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом в разных возрастных категориях /Ср/ | 6 | 38 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.18 | Гигиеническое обеспечения занятий оздоровительной физической культурой. /Ср/ | 6 | 6 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
| 1.19 | Контрольные мероприятия. Тестирования, Проверочные работы, устный опрос. /Экзамен/ | 6 | 36 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** |
| Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **5.1. Основная литература** |
|  | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л1.1 | Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. | Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студентов высш. учеб. заведений | М.: Академия, 2005 | 0 |
| Л1.2 | Коваль, Родионова Т. А. | Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студ. высш. учеб. заведений | М.: Академия, 2010 | 0 |
| Л1.3 | Вайнбаум, Я. С., Коваль, В. И. | Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студентов высш. учеб. заведений | М.: Академия, 2005 | 9 |
| Л1.4 | Караулова, Л. К., Расулов, М. М., Красноперова, Н. А. | Гигиена физической культуры и спортивная медицина: лабораторный практикум. учебно- методическое пособие | Москва: Московский городской педагогический университет, 2011 | http://www.iprbookshop. ru/26464.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| **5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы** |
| **5.4. Перечень программного обеспечения** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | стр. 6 |
| **5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья** |
| При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме. |
|  |  |  |
| **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** |
|  |  |  |
| **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** |
| Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. |