|  |  |
| --- | --- |
| Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)» | |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор 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 | |
|  |  |
| Квалификация  Бакалавр | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | |  |  | 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. | | |