

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)
_____ Петрушенко С.А.
« ____ » _____ 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 2024 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА физической культуры**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	16 3/6			
Неделя	16 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	34	34	34	34
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	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 29.08.2024 протокол № 1.

Программу составил(и): канд. пед. наук, Доц., Бегун Ольга Валентиновна _____

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью учебной дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» является формирование у студентов системы знаний в области 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	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Гигиена как отрасль медицинской науки				

1.1	Гигиеническое значение физического воспитания и спорта. /Лек/	6	2	ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 ОПК-7.3	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
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	Сбалансированное 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

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.