

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 курсам**

| Курс Вид занятий | 3 | | Итого | |
|---------------------|-----|-----|-------|-----|
| | УП | РП | | |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Практические | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Итого ауд. | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Контактная работа | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Сам. работа | 125 | 125 | 125 | 125 |
| Часы на контроль | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 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 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 | Компетенции | Литература |
|-------------|--------------------------------------------------------|----------------|-------|-------------|------------|
| | Раздел 1. Гигиена как отрасль медицинской науки | | | | |

| | | | | | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|----------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1.1 | Гигиеническое значение физического воспитания и спорта. /Лек/ | 3 | 4 | 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 /Ср/ | 3 | 6 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.3 | Гигиена закаливания, питания /Ср/ | 3 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.4 | Гигиенические основы нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом /Пр/ | 3 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.5 | Предмет и задачи гигиены /Ср/ | 3 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.6 | Роль физической культуры в формировании ЗОЖ /Ср/ | 3 | 8 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.7 | Гигиенические требования к закаливающим процедурам /Пр/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.8 | Гигиенические требования к питанию занимающимся физической культурой и спортом /Ср/ | 3 | 25 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.9 | Гигиенические требования обеспечения спортивной тренировки и подготовки спортсменов /Ср/ | 3 | 2 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.10 | Гигиенические основы проектирования и строительства и эксплуатации спортивных сооружений /Ср/ | 3 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.11 | Гигиена воздушной среды, воды, почвы /Ср/ | 3 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.12 | Роль физической культуры в формировании ЗОЖ /Ср/ | 3 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.13 | Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта /Ср/ | 3 | 4 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.14 | Гигиенические основы нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом /Ср/ | 3 | 8 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.15 | Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье человека. /Ср/ | 3 | 6 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |

| | | | | | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|------------------------------------------|-------------------|
| 1.16 | Сбалансированное питание. Физиологическая роль углеводов, белков, жиров, витаминов, минеральных веществ /Ср/ | 3 | 6 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.17 | Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом в разных возрастных категориях /Ср/ | 3 | 40 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 Л1.3 Л1.4 |
| 1.18 | Гигиеническое обеспечения занятий оздоровительной физической культурой. /Экзамен/ | 3 | 9 | ОПК-1.1 ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-7.1 | Л1.1 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, | 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 | 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 |
| Л1.4 | Новикова, В. П. | Гигиена детей и подростков: протоколы к практическим занятиям для студентов 3 курса, обучающихся по специальности 060101 лечебное дело | Черкесск: Северо- Кавказская государственная гуманитарно- технологическая академия, 2014 | http://www.iprbookshop.ru/27187.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.