

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	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.