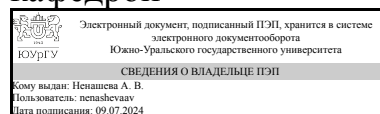


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



А. В. Ненашева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.02 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

для направления 44.03.01 Педагогическое образование

уровень Бакалавриат

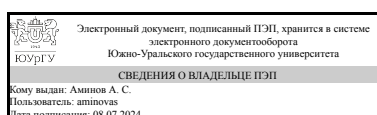
профиль подготовки Физкультурное образование

форма обучения заочная

кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

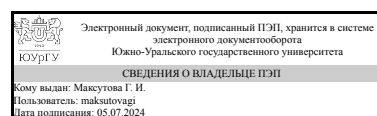
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доц., доцент



Г. И. Максудова

1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является исследование влияние на организм различных факторов, научное обоснование и разработка гигиенических норм, мероприятий по оздоровлению внешней среды. Основными задачами гигиены физической культуры и спорта являются: -изучение влияния характера и условий реализации различных видов физической культуры и спорта на здоровье человека; -выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья занимающихся физической культурой и спортом при различных условиях реализации данных видов мышечной деятельности; -разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений; -рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки; - обоснование и разработка комплексных мер профилактики нарушений состояния здоровья, связанных с неблагоприятными факторами, сопутствующими определенным видам физической культуры и спорта; -научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий , направленных на профилактику заболеваний , укрепление здоровья ,продление физического долголетия занимающихся физической культурой и спортом; -оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий.

Краткое содержание дисциплины

Гигиена физкультуры и спорта относится к профессиональной гигиене ,изучающей влияние на организм занимающихся физической культурой и спортом не только различных факторов окружающей среды, но также самой профессиональной деятельности и условий ее реализации с целью обоснования нормативов и методов , позволяющих предупреждать их возможные неблагоприятные последствия. Гигиена физической культуры и спорта - ведущий предмет медико-биологического цикла. Курс гигиены физической культуры и спорта вооружает студентов знаниями и практическими навыками ,позволяющими укреплять здоровье населения путем рационального использования физических нагрузок , профилактировать возникновение острых и хронических заболеваний, патологических состояний и травм в условиях спортивной деятельности ,оптимизировать процессы постнагрузочного восстановления и создавать условия для максимальной реализации функциональных возможностей организма в процессе тренировок и соревнований.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знает: алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. Умеет: определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и

	ограничений. Имеет практический опыт: владения инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Знает: природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности, а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта. Умеет: проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте. Имеет практический опыт: умения дать рекомендации по питанию лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта).
ПК-4 Способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы в соответствии с потребностями различных социальных групп	Знает: природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности, а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта. Умеет: проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте. Имеет практический опыт: умения дать рекомендации по питанию лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта).
ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Знает: гигиенические основы трудового процесса, гигиенические принципы организации школьного физического воспитания. Умеет: оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации школьного физического воспитания, оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации оздоровительных кампаний для детей и подростков. Имеет практический опыт: навыками техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	Безопасность жизнедеятельности, Средства и системы оздоровления детей и подростков, Физическая культура детей дошкольного возраста, Основы медицинских знаний и здорового образа жизни

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	Знает: структуру, состав и дидактические единицы предметной области при решении профессиональных задач., основы охраны труда, безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий. , способы организации индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области., причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды., основные нормативные правовые документы в области профессиональной деятельности., осуществляет анализ образовательной среды, определяет цель деятельности субъектов образовательного процесса и способы ее достижения. Умеет: использовать различную структуру, состав и дидактические единицы предметной области при решении профессиональных задач., применять средства индивидуальной и коллективной защиты от вредностей и опасностей. Осуществлять мероприятия по защите учащихся и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера. , использовать передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области., выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях., ориентироваться в системе законодательства и нормативных правовых актов., планирует деятельность субъектов образовательного процесса на основе нормативно-правовых документов. Имеет практический опыт: демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы и приемы., владения основными методами защиты жизни и здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций, оказания само- и взаимопомощи., передовыми педагогическими технологиями в процессе реализации учебно-проектной деятельности

	обучающихся в соответствующей предметной области., владения методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности. , понятийным аппаратом в области права; владеет методами убеждения, аргументации своей позиции., управления коллективом учащихся, формирует учебно-познавательную мотивацию обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности, использует способы организации совместной деятельности.
--	--

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 18,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		2
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	12	12
Лекции (Л)	8	8
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	89,75	89,75
подготовка к практическим занятиям	15,25	15.25
написание эссе на проблемные темы	15	15
Подготовка к экзамену	35,5	35.5
подготовка к тестированию	24	24
Консультации и промежуточная аттестация	6,25	6,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Гигиена воздушной среды	2	2	0	0
2	Гигиена воды	3	2	1	0
3	Гигиена почвы	2	1	1	0
4	Гигиена питания	2	1	1	0
5	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	3	2	1	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Физиологическое значение воздуха для человека	2
2	2	Роль воды в жизнедеятельности человека	2
3	3	Гигиеническое состава и свойств почвы	1
4	4	Понятие о достаточном и сбалансированном питании	1
5	5	Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Гигиеническое значение физических свойств воздуха	0
2	2	Органолептические свойства воды	1
3	3	Самоочищение почвы	1
4	4	Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ	1
5	5	Гигиеническое сопровождение физкультурных занятий в школе	1

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
подготовка к практическим занятиям	ПУМД осн.лит.1, С.233, осн.лит.2, С.314, доп.лит.3, С.233, доп.лит.5, С.509, доп.лит.8, С.314.	2	15,25
написание эссе на проблемные темы	ПУМД осн.лит. 3, С.299, осн.лит.4, С.269, осн.лит.5, С.519, доп.лит.10, С.432.	2	15
Подготовка к экзамену	ПУМД осн.лит.1, С.233, осн.лит.2, С.314, доп.лит.3, С.233, доп.лит.5, С.509, доп.лит.8, С.314.	2	35,5
подготовка к тестированию	ПУМД осн.лит.1, С.233, осн.лит.2, С.314, доп.лит.3, С.233, доп.лит.5, С.509, доп.лит.8, С.314.	2	24

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Солнечное излучение"	1	5	Тестовое задание состоит из 5 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Возможна 1 попытка. Время ответа неограниченно.	зачет
2	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Атмосферный воздух"	1	5	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Возможна 1 попытка. Время ответа неограниченно.	зачет
3	2	Текущий контроль	Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала	1	5	Законспектировать материал по теоретическим знаниям. Произвести санитарно-гигиеническую оценку какого-нибудь спортивного зала во Дворце спорта (ул. Сони Кривой, 60) на выбор (баскетбольный, волейбольный, бокса, тяжелой атлетики). 5 баллов - сделан конспект теоретического обоснования практической работы, работа выполнена в полном объеме, грамотно, сделаны выводы, ошибок нет. 4 балла - работа выполнена в полном объеме с незначительными ошибками. 3 балла - грубые ошибки. 2 балла - работа выполнена в неполном объеме. 1 баллов - работа выполнена с грубыми ошибками, в неполном объеме, 0 баллов - работа не выполнена.	экзамен
4	2	Текущий контроль	Написание эссе	1	5	5 баллов- обозначена проблема и обоснована её актуальность, проведен краткий литературный обзор, тема раскрыта полностью; 4 балла - неточности, отсутствие логической последовательности; 3 балла- тема освещена лишь частично, допущены ошибки; 2 балла - допущены грубые ошибки; 1 балла - тема не раскрыта, непонимание проблемы, допущены грубые ошибки, 0 баллов - работа не выполнена Подготовка эссе направлена на развитие и закрепление у обучающихся навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации. Эссе должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности	зачет

						содержания и оформления. Тему эссе студент выбирает самостоятельно из представленных выше или предлагает свою, близкую по тематике.	
5	2	Промежуточная аттестация	Экзамен	-	5	Экзамен проводится в устной форме. Студент отвечает на два вопроса из списка экзаменационных вопросов. Оценка за экзамен выставляется при устном ответе студента на вопросы из экзаменационного билета. 5 баллов - ответы на поставленные вопросы в билете излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания. Отсутствуют ошибки в терминологии. 4 балла - ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать. Демонстрируются знания основных терминов и понятий. Однако в ответе на вопрос допущены неточности. 3 балла - допускаются нарушения в последовательности изложения. Демонстрируются поверхностные знания вопроса. Допускаются нарушения норм в обозначении основных терминов и понятий. 2 балла - материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. 1 балл - Присутствуют значительные затруднения в обозначении норм и понятий. 0 баллов - неявка	экзамен
6	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Погода климат"	1	5	Тестовое задание состоит из 5 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Возможна 1 попытка. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл 3 балла	экзамен
7	2	Текущий контроль	Тестовое задание " Вода"	1	5	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Возможна 1 попытка. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл 6 баллов	экзамен
8	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Гигиена одежды и обуви"	1	5	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Возможна 1 попытка. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл 6 баллов	экзамен

О. В. Чугунова, М. Ю. Тамова ; под общ. ред. В. М. Позняковского. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 141, [1] с.

б) дополнительная литература:

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний [Текст] учеб. пособие для вузов по пед. специальностям Р. И. Айзман, И. В. Омельченко. - М.: КноРус, 2017
2. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] учеб. пособие для вузов по дисциплине "Возрастная анатомия, физиология и гигиена" М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2005. - 432 с. ил.
3. Гигиена и санитария науч.-практ. журн. М-во здравоохран. и соц. развития Рос. Федерации журнал. - М., 2005-
4. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта Учеб. пособие для вузов по специальности 033100 - Физ. культура Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 233, [1] с.
5. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта Учеб. пособие для вузов по специальности 033100 "Физ. культура" Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2002. - 233,[1] с. табл.
6. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта Учеб. для вузов по физ. культуре В. И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 509 с. ил.
7. Жарикова, Г. Г. Микробиология продовольственных товаров. Санитария и гигиена [Текст] учеб. для вузов по специальности "Товароведение и экспертиза товаров" Г. Г. Жарикова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 299, [1] с. ил.
8. Жарикова, Г. Г. Микробиология, санитария и гигиена пищевых продуктов [Текст] Практикум: Учеб. пособие по специальностям: 351100 "Товароведение и экспертиза товаров" и 2712 "Технология продуктов обществ. питания" Г. Г. Жарикова, А. О. Козьмина. - М.: Гелан, 2001. - 253,[1] с. ил.
9. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] учеб. для вузов В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 314, [1] с.
10. Позняковский, В. М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов [Текст] учеб. для вузов по специальностям "Стандартизация и сертификация", "Управление качеством"; по специальности "Товароведение и экспертиза товаров (по обл. применения)" В. М. Позняковский. - 5-е изд., испр. и доп. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. - 451, [1] с.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Безопасность жизнедеятельности
2. Гигиена и санитария
3. Человек. Спорт. Медицина

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. СанПиН 2.1.7.1287-03
2. СанПиН 2.1.4.1074-01

3. МаксUTOва Г.И. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. - www.istis.ru
4. Основы здорового образа жизни: рабочая тетрадь. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2010. - 19 С.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. СанПиН 2.1.7.1287-03
2. СанПиН 2.1.4.1074-01
3. МаксUTOва Г.И. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. - www.istis.ru
4. Основы здорового образа жизни: рабочая тетрадь. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2010. - 19 С.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта https://e.lanbook.com/book/59828

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Экзамен	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Практические занятия и семинары	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Лекции	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Самостоятельная работа студента	203 (6)	Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет