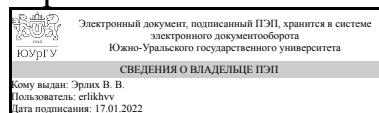


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт спорта, туризма и  
сервиса



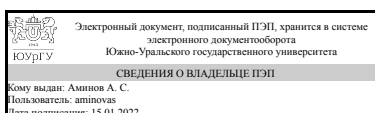
В. В. Эрлих

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.Ф.П1.06 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**

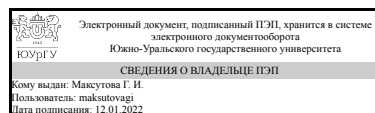
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

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



А. С. АМИНОВ

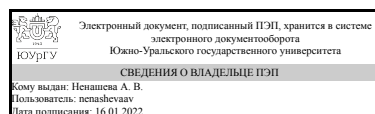
Разработчик программы,  
к.биол.н., доц., доцент



Г. И. МАКСУТОВА

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной  
программы  
д.биол.н., доц.



А. В. НЕНАШЕВА

## 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-3 Способен осуществлять и обеспечивать в урочное и внеурочное обучение пути реализации программ и индивидуальных маршрутов воспитания и социализации обучающихся.	Знает: общетеоретические основы гигиены физкультурно-спортивной деятельности, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач. Умеет: осуществлять и обеспечивать в урочное и внеурочное обучение пути реализации программ и индивидуальных маршрутов воспитания и социализации обучающихся.

### 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	Средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности, Безопасность жизнедеятельности

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: необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы и оптимальные способы их решения., правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды., причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; - основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения. Умеет: достигать намеченные результаты; разрабатывать план, определять целевые этапы и основные направления работ; определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений., осуществлять разработку и реализацию программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы. , 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. Имеет практический опыт: владения методиками разработки цели и задач проекта; оптимальными способами их решения, исходя из действующих правовых норм., владения методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности.
--	---

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 20,5 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)	6	6	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	6	6	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	87,5	87,5	
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
подготовка к практическим занятиям	15	15	
Подготовка к экзамену	37,5	37,5	
написание эссе на проблемные темы	15	15	
подготовка к тестированию	20	20	
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	экзамен	

#### 5. Содержание дисциплины

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

##### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
----------	-----------	---	--------------



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.	экзамен
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.	экзамен
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 содержания и оформления. Тему эссе студент выбирает самостоятельно из представленных выше или предлагает свою, близкую по тематике.	экзамен

5	2	Промежуточная аттестация	Экзамен	-	5	<p>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</p>	экзамен
6	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Погода климат"	1	5	<p>Тестовое задание состоит из 5 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Возможна 1 попытка. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл 3 балла</p>	экзамен
7	2	Текущий контроль	Тестовое задание " Вода"	1	5	<p>Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Возможна 1 попытка. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл 6 баллов</p>	экзамен
8	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Гигиена одежды и обуви"	1	5	<p>Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Возможна 1 попытка. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл 6 баллов</p>	экзамен
9	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Здоровый образ жизни"	1	5	<p>Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Возможна 1 попытка. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл 6</p>	экзамен

						баллов	
10	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Школьное физическое воспитание"	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

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
экзамен	Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на экзамен для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
УК-2	Знает: алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения.				++	++	++	++	++	++	++						
УК-2	Умеет: определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.				++	++	++	++	++	++	++						
УК-2	Имеет практический опыт: владения инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.				++	++	++	++	++	++	++						
ПК-3	Знает: общетеоретические основы гигиены физкультурно-спортивной деятельности, необходимых для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач.	++					++	++	++								
ПК-3	Умеет: осуществлять и обеспечивать в урочное и внеурочное обучение пути реализации программ и индивидуальных маршрутов воспитания и социализации обучающихся.	++					++	++	++								

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:



1. 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.
2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] учеб. для вузов В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 314, [1] с.
3. 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.
4. Позняковский, В. М. Безопасность продовольственных товаров : с основами нутрициологии [Текст] учебник для бакалавров и магистров вузов по направлению 38.03.07 "Товароведение" В. М. Позняковский. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 269, [1] с.
5. Позняковский, В. М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов [Текст] Учеб. для вузов по специальности "Товароведение и экспертиза товаров (по областям применения)" В. М. Позняковский. - 4-е изд., испр. и доп. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2005. - 519, [1] с.
6. 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.
7. Позняковский, В. М. Пищевые ингредиенты и биологически активные добавки [Текст] учебник для вузов по направлениям 19.03.04 и 19.04.04 "Технология продукции и орг. обществ. питания" В. М. Позняковский, 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. Основы здорового образа жизни: рабочая тетрадь. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2010. - 19 С.
3. МаксUTOва Г.И. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. - [www.istis.ru](http://www.istis.ru)
4. СанПиН 2.1.4.1074-01

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

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

### **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 <a href="https://e.lanbook.com/book/59828">https://e.lanbook.com/book/59828</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -Консультант Плюс(31.07.2017)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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