

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.В.21 «Гигиена физического воспитания»

название дисциплины

направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,

профиль подготовки: «Физическая культура»

направление (специальность), профиль (специализация)

11. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Реализация программы по дисциплине «Гигиена физического воспитания» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания, вооружение умением выделять вопросы соблюдения гигиенических норм в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

Учебной дисциплине «Гигиена физического воспитания» отводится одна из ведущих ролей в решении важной и крайне сложной проблемы – обеспечить формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физического воспитания и спорта. Это определяется следующими обстоятельствами. Во-первых, фундаментальным характером профессионально ориентированных знаний, умений и навыков, составляющих основу для всех профилирующих учебных дисциплин учебного плана; во-вторых, интегрирующей ролью дисциплины «Гигиена физического воспитания» с теорией и методикой физического воспитания и спорта в структуре учебных дисциплин по освоению технологии профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту; Занятия по теоретическим основам гигиены призваны обеспечить глубокое теоретическое осмысление гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности, а также привить студентам умение практической реализации основных его положений.

Как учебная дисциплина Гигиена физического воспитания обеспечивает широкую теоретическую подготовку студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры, тренера. Освоение материалов теории способствует развитию у студентов материалистического мировоззрения. Повышение требований к уровню профессиональной подготовки учителей и тренера и увеличивающийся объем методической и научной информации требует более широких и глубоких знаний. Курс рассчитан на 108 часов: 40 часов аудиторной работы (10ч. - лекции, 30 ч.- семинарские занятия) и 32 часа самостоятельной работы. Для заочной формы обучения - 8 часов аудиторной работы: 4 часа - лекции, 4 часов – семинарские занятия, 91 час – самостоятельная работа. Формой контроля по дисциплине является экзамен.

Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины: овладение теоретическими знаниями и практическими навыками по вопросам гигиены, с помощью которых бакалавр мог бы проводить оценку соответствия гигиеническим требованиям личной гигиены спортсмена, мест для проведения спортивно-оздоровительных занятий, средств для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности, а также решать вопросы гигиенического

обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов инвалидов.

Задачи изучения дисциплины: научить

- проводить оценку личной гигиены у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой;
- оценивать выполнение гигиенических требований к условиям проведения занятий физической культурой и спортом;
- при составлении программы физической подготовки спортсменов в период тренировок, сборов, соревнований учитывать гигиенические факторы, отрицательно влияющих на их состояние здоровья и физическую работоспособность;
- применять гигиенические средства для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности;
- учитывать особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов-инвалидов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.ОД.23

При изучении дисциплины студенты должны опираться на знания, полученные при изучении курса биологии в средней школе, а также курса «Анатомия человека», «Физиология человека «Теория и методика физической культуры», Спортивной медицины» профессионального цикла, базовой части.

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК):

- способность использовать базовые правовые знания в различных сферах деятельности (ОК-7);
- способность осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся (ПК-5).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основные положения общей и гигиены физической культуры и спорта;
- основные направления в области спортивной гигиены;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- о значении гигиены на состояние здоровья лиц, занимающихся физкультурой и спортом;
- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования; - требования личной гигиены;
- о влиянии вредных привычек на состояние здоровья спортсмена;
- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;
- основы закаливания;
- особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов, лиц среднего и пожилого возраста;
- гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства;
- основы рационального и лечебного питания.

Уметь:

- соблюдать личную гигиену; оценивать с гигиенических позиций условия мест проведения тренировок и соревнований; давать гигиеническую оценку Питания физкультурников и спортсменов разного возраста;

- проводить оздоровительные мероприятия с учётом гигиенических требований;
- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно - гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления, реабилитации и рекреации занимающихся;
- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;
- определить общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки, двигательной рекреации и реабилитации как составной части гармоничного развития личности, укрепления её здоровья и физического совершенствования;
- бесконфликтно общаться с различными субъектами педагогического процесса;
- критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

Владеть:

- проведением гигиенической оценки личной гигиены спортсменов и мест для занятий физкультурой и спортом;
- умением расчёта энергетического баланса организма (отношение энергозатрат и калорийности пищи);
- умением дать рекомендации по питанию спортсменов и физкультурников в зависимости от вида спорта, пола, возраста, уровня здоровья;
- умением провести беседы, лекции по выполнению гигиенических требований для профилактики заболеваний.
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путём использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны.

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина реализуется на очной форме обучения в 8 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы, 108 часов: 10 часов - лекции, 30 часов - практические занятия; 32 часа – самостоятельная работа Вид итоговой аттестации – экзамен.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра		Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции	Семинары	Самостоятельная работа (час)		
РАЗДЕЛ I.						
Тема 1. История развития гигиены физической культуры и спорта.	8		2	4	2	Доклад, тест
Тема 2. Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена.	8		4	4	2	Самостоят. раб. №1
Тема 3. Гигиенические требования к условиям почвы.	8		4	4	4	Устный отчет, тест
Тема 4. Гигиенические требования к	8		2	4	4	Самост. раб. №2

условиям воздушной и водной среды.						
Тема 5. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	8		4	4	4	Устный, тест
Тема 6. Гигиена физического воспитания детей и подростков	8		2	4	4	Устный, тест
Тема 7. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т. ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов	8		2	6	2	Устный, тест
ИТОГО:			10	30	32	

Трудоемкость дисциплины по заочной форме обучения составляет 4 зачетных единицы, всего 144 часа, из них аудиторных занятий 12 часов (в том числе 4 часа лекций, 8 часов семинарских занятий), самостоятельная работа студентов - 123 часа. Итоговая форма контроля - экзамен.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Семинары	Самостоятельная работа (час)	
РАЗДЕЛ I.						
Тема 1. История развития гигиены физической культуры и спорта.	8		2		10	Доклад, тест
Тема 2. Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена.	8			2	20	Самостоят. раб. №1
Тема 3. Гигиенические требования к условиям почвы.	8				20	Устный отчет, тест
Тема 4. Гигиенические требования к условиям воздушной и водной среды.	8		2		20	Самост. раб. №2
Тема 5. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	8			2	20	Устный, тест
Тема 6. Гигиена физического воспитания детей и подростков	8			2	20	Устный, тест
Тема 7. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т. ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов	8			2	13	Устный, тест
ИТОГО:			4	4	91	

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1) Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студентов вузов. М.: Академия 2013. - 320 с.

б) дополнительная литература

1) Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта.- Владос, 2003.-512 с.

2) Лаптев А.П. Лекции по общей и спортивной гигиене: учебное пособие / А.П. Лаптев, С.А. Пашевский, О.В. Григорьева. - М.: Физическая культура, 2006 — 384 с.

3) Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие для ВУЗов. — М.: Академия, 2007. — 256 с.

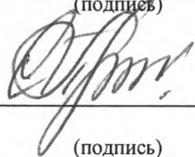
4) Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Ляпин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 229 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64948.html>

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Принадлежность	Адрес сайта	Наполненность сайта	Условия доступа	Наименование организации-владельца, реквизиты договора на использование
1	2	3	4	5	6	7
1	IPRbooks	ООО «Ай Пи Эр Медиа»	http://www.iprbookshop.ru/	Более 100 000 изданий, в т. ч. свыше 40 000 учебных и научных и более 600 наименований журналов, свыше 2 000 аудиокниг, адаптированная версия сайта для людей с ограниченными возможностями здоровья по зрению	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет (логин и пароль получить в библиотеке университета)	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Договор № 3420/17 от 22.12.2017 г. До 22.12.2018 г.
2	Национальная электронная библиотека	ФГБУ «Российская государственная библиотека»	https://нэб.рф	Более 4 млн. изданий, в том числе свыше 800 000 изданий, охраняемых авторским правом, и 100 000 научной	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет к фонду открытого доступа. Доступ с компьютеров	ФГБУ «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/4737 от 13.08.2018 г.

				и учебной литературы	(терминалов) в библиотеке университета к изданиям, охраняемым авторским правом	До 13.08.2023 г. с постоянной пролонгацией на 5 лет
3	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Около 600 научных и учебных изданий в разделе «Легендарные книги»	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Подключение к «Индивидуальной Книжной Полке» через администратора библиотеки	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор на безвозмездное использование произведений № 241/18 от 17.04.2018 г. До 17.04.2019 г. с правом продления
4	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	http://www.biblio-online.ru	Более 7 000 учебных и научных изданий, в том числе около 2 000 для СПО. Из них около 2 000 снабжены мультимедийными материалами (учебным видео)	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор № 391/2018 от 08.11.2018 г. Доступ с 01.01.2019 по 31.12.2019 г.
5	НЭБ elibrary.ru	ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru	Свыше 17 000 научной и учебной литературы по гуманитарным, техническим и естественным наукам, из них более 200 на англ. яз.	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет после прохождения регистрации в НЭБ	ООО Научная электронная библиотека. Бесплатный бессрочный контент. Договор № 20-01/2011R от 13.11.2010 с постоянной пролонгацией на 5 лет
6	Polpred.com Обзор СМИ	ООО «ПОЛПРЕД Справочники»	http://polpred.com/	Полнотекстовые деловые публикации информагентств и периодических изданий по отраслям из 600 источников	Доступ на всей территории университета, после регистрации – «Доступ из дома» (кнопка на сайте Polpred)	ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Бесплатный контент до 15.10.2019 с постоянным продлением

Автор  /М.А. Сидоренко/
(подпись) (расшифровка подписи)

Рецензент  /С.А. Пронкина/
(подпись) (расшифровка подписи)

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 24 июня 2018г., протокол № 10

Утверждена на совете Института психологии и педагогики 26 июня 2018г., протокол № 8.