

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.В.23 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной  
деятельности»  
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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» 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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» 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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» 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 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности 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 часа: 50 часов аудиторной работы (20ч. - лекции, 30 ч.- семинарские занятия) и 22 часа самостоятельной работы. Для заочной формы обучения - 8 часов аудиторной работы: 4 часа - лекции, 4 часов – семинарские занятия, 60 час – самостоятельная работа. Формой контроля по дисциплине является зачет.

***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.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 организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности (ПК-7).

**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 Курс рассчитан на 108 часа: 50 часов аудиторной работы (20ч. - лекции, 30 ч.- семинарские занятия) и 22 часа самостоятельной работы. 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)	
<b>РАЗДЕЛ I.</b>						
Тема 1. История развития гигиены физической культуры и спорта.	8		2	4		Доклад, тест
Тема 2. Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена.	8		4	4		Самостоят. раб. №1
Тема 3. Гигиенические требования к условиям почвы.	8		4	4	2	Устный отчет, тест
Тема 4. Гигиенические требования к	8		2	4	2	Самост. раб. №2

условиям воздушной и водной среды.						
Тема 5. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов	8		4	2	2	Устный, тест
Тема 6. Гигиена физического воспитания детей и подростков	8		2	2	2	Устный, тест
Тема 7. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т. ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов	8		4	2	2	Устный, тест
ИТОГО:			20	30	22	

Трудоемкость дисциплины по заочной форме обучения составляет 3 зачетных единицы, всего 108 часа, из них аудиторных занятий 12 часов (в том числе 6 часа лекций, 6 часов семинарских занятий), самостоятельная работа студентов - 87 часа. Итоговая форма контроля - зачет.

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)	
<b>РАЗДЕЛ I.</b>						
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		30	Устный, тест
ИТОГО:			6	6	87	

## 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>

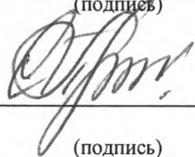
в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Цветков В. Л. Психология конфликта. От теории к практике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Цветков В. Л. – Электрон. текстовые данные. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2013. – 183 с. – 978-5-238-02360-1. – Режим доступа: [https://studme.org/11920625/psihologiya/psihologiya\\_konflikta](https://studme.org/11920625/psihologiya/psihologiya_konflikta)
2. Алтунина И. Р. Социальная психология [Электронный ресурс] : учебник для бакалавров / Р. С. Немов, И. Р. Алтунина – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство Юрайт, 2014. – 427 с. – 978-5-9916-1349-1. – Режим доступа: [https://studme.org/1157071815742/psihologiya/mezhlichnostnye\\_mezhgruppovye\\_konflikty#141](https://studme.org/1157071815742/psihologiya/mezhlichnostnye_mezhgruppovye_konflikty#141)
3. Бороздина Г.В., Кормнова Н.А. Психология и этика делового общения [Электронный ресурс] : учебник для бакалавров / Г.В. Бороздина, Н.А. Кормнова – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство Юрайт, 2012. – 459 с. – 978-5-9916-1680-5. Режим доступа : [https://studme.org/195803027279/etika\\_i\\_estetika/konflikty\\_delovoy\\_sfere#677](https://studme.org/195803027279/etika_i_estetika/konflikty_delovoy_sfere#677)
4. Бороздина Г.В., Кормнова Н.А. Психология и этика делового общения [Электронный ресурс] : учебник для бакалавров / Г.В. Бороздина, Н.А. Кормнова – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство Юрайт, 2012. – 459 с. – 978-5-9916-1680-5. Режим доступа : [https://studme.org/125912077281/etika\\_i\\_estetika/tipologiya\\_konfliktov#635](https://studme.org/125912077281/etika_i_estetika/tipologiya_konfliktov#635)
5. Бороздина Г.В., Кормнова Н.А. Психология и этика делового общения [Электронный ресурс] : учебник для бакалавров / Г.В. Бороздина, Н.А. Кормнова – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство Юрайт, 2012. – 459 с. –

: [https://studme.org/167009087282/etika\\_i\\_estetika/razreshenie\\_konfliktov#198](https://studme.org/167009087282/etika_i_estetika/razreshenie_konfliktov#198)

№	Наименование электронной библиотеки 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»	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	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»	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>	Более 4 млн. изданий, в том числе свыше 800 000 изданий, охраняемых авторским правом, и 100 000 научной и учебной литературы	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет к фонду открытого доступа. Доступ с компьютеров (терминалов) в библиотеке университета к изданиям, охраняемым авторским правом	ФГБУ «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/4737 от 13.08.2018 г. До 13.08.2023 г. с постоянной пролонгацией на 5 лет
3	Юрайт	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	<a href="http://www.iblio-online.ru">http://www.iblio-online.ru</a>	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»	<a href="http://www.iblio-online.ru">http://www.iblio-online.ru</a>	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	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	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»	<a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a>	Полнотекстовые деловые публикации информгентств 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.