

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
Факультет естественнонаучного образования, физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
Кафедра теории и методики обучения физической культуре и безопасности
жизнедеятельности



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

Ю. А. Жадаев

2016 г.

Гигиена физической культуры и спорта

Программа учебной дисциплины

Направление 44.03.05 «Педагогическое образование»

Профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»

очная форма обучения

Волгоград
2016

Обсуждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности
«17» 06 2016 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой С. С. Савицкий «17» 06 2016 г.
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности
«30» 06 2016 г., протокол № 15

Председатель учёного совета В. В. Вукачев «30» 06 2016 г.
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»
«29» 08 2016 г., протокол № 1

Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № _____ (подпись) _____ (руководитель ОПОП) _____ (дата)

Лист изменений № _____ (подпись) _____ (руководитель ОПОП) _____ (дата)

Лист изменений № _____ (подпись) _____ (руководитель ОПОП) _____ (дата)

Разработчики:

Даянова Марина Александровна кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".

Программа дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 февраля 2016 г. № 91) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» (от 28 марта 2016 г., протокол № 10).

1. Цель освоения дисциплины

Формировать у студентов знания и умения по организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта на основе современных гигиенических принципов и норм.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Гигиена физической культуры и спорта» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Методика обучения физической культуре», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Педагогика», «Психология», «Анатомия», «Национальная безопасность с основами правового регулирования безопасности жизнедеятельности», «Основы биотехнологии хранения и переработки продуктов», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Пожарная безопасность», «Продовольственная безопасность», «Психодиагностика в физическом воспитании и спорте», «Психологические основы безопасности», «Психология физической культуры и спорта», «Психология экстремальной ситуации», «Спортивная медицина», «Теоретические основы безопасности жизнедеятельности», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиология физической культуры и спорта», прохождения практик «Научно-исследовательская работа», «Педагогическая практика (воспитательная)».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Дорожно-транспортная безопасность», «Криминальные опасности и защита от них», «Мониторинг в физическом воспитании», «Мониторинг опасных процессов в техносфере», «Ноксология и безопасность человека», «Потенциально опасные технологии в сфере жизнедеятельности человека», «Социология физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория риска», «Технология дифференцированного физического воспитания», «Устойчивость функционирования объектов экономики», «Человек и ноосфера», «Человек и техносфера», «Эргономические основы безопасности жизнедеятельности», прохождения практики «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- гигиенические требования к факторам внешней среды;
- гигиенические требования к структуре, содержанию, объёму и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания и тренировочных занятий;
- основы рационального и лечебного питания; особенности питания спортсменов;
- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;

уметь

- давать гигиеническую оценку факторам внешней среды; использовать различные средства и методы закаливания организма;
- осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных и оздоровительных занятий лиц разного возраста и пола;
- составлять рацион питания для спортсменов и юных спортсменов;
- осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта;

владеть

- методиками гигиенической оценки факторов внешней среды и спортивных сооружений;
- методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физического воспитания и спортом;
- методиками определения сбалансированного питания;
- методами оценки общих гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.

4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		8
Аудиторные занятия (всего)	42	42
В том числе:		
Лекции (Л)	14	14
Практические занятия (ПЗ)	28	28
Лабораторные работы (ЛР)	–	–
Самостоятельная работа	66	66
Контроль	–	–
Вид промежуточной аттестации		ЗЧО
Общая трудоёмкость	часы	108
	зачётные единицы	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Гигиена внешней среды	Гигиена воздушной среды, воды, почвы, питания, закаливания; гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений
2	Гигиеническое обеспечение физического воспитания и	Гигиеническое нормирование физических нагрузок; гигиеническое обеспечение физического воспитания в

	спорта	школе и спортивных тренировок; особенности питания при занятиях физической культурой и спортом;
3	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию, и напольным покрытиям; гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием, борьбой, тяжелой атлетикой

5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Гигиена внешней среды	4	8	–	20	32
2	Гигиеническое обеспечение физического воспитания и спорта	6	7	–	26	39
3	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	4	13	–	20	37

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

6.1. Основная литература

1. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Изд. центр "Академия", 2010. - 314, [1] с. : табл. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр. в конце гл. - ISBN 978-5-7695-6434-5; 6 экз. : 334-40..

2. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Мангушева Н.А.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59160>.— ЭБС «IPRbooks».

6.2. Дополнительная литература

1. Гигиена физической культуры и спортивная медицина [Электронный ресурс] : лабораторный практикум : учебно-методическое пособие / Л. К. Караулова, М. М. Расулов ; сост. : Л. К. Караулова, М. М. Расулов . - Москва : Московский городской педагогический университет, 2011. - 128 с..

2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2005. - 233, [1] с. : табл. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - Библиогр.: с. 230-231. - ISBN 5-7695-1946-0; 22 экз. : 83-71.

7. Ресурсы Интернета

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. [Http://elibrary.ru](http://elibrary.ru) - Научная электронная библиотека.
2. URL: <http://ru.wikipedia.org>.
3. [Http://www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронная библиотечная система.

8. Информационные технологии и программное обеспечение

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Интернет-браузер.
2. Комплект офисного программного обеспечения.

9. Материально-техническая база

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий.
2. Комплекс переносного презентационного оборудования.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Гигиена физической культуры и спорта» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Промежуточная аттестация проводится в форме аттестации с оценкой.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Гигиена физической культуры и спорта» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

12. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.