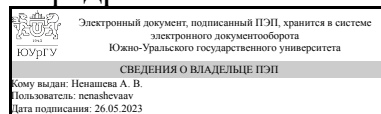


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



А. В. Ненашева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.06 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

для направления 44.03.01 Педагогическое образование

уровень Бакалавриат

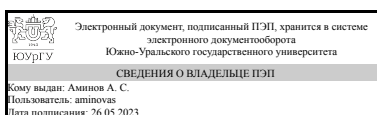
профиль подготовки Физкультурное образование

форма обучения очная

кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

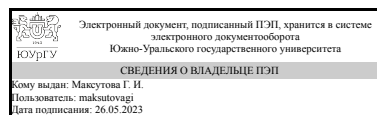
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

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 влияния 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, Педагогика физической культуры, Средства и системы оздоровления детей и подростков

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: основные нормативные правовые документы в области профессиональной деятельности., программы и учебники по преподаваемому предмету; содержание учебного предмета в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов; основные термины, понятия, законы, предусмотренные рабочей программой учебного предмета; 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; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды. Умеет: ориентироваться в системе законодательства и нормативных правовых актов., планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой., 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: понятийным аппаратом в области права; владеет методами убеждения, аргументации своей позиции., применяет современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы., 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., 54,25 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>	48	48
Лекции (Л)	32	32
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	53,75	53,75
Подготовка к экзамену	28	28
подготовка к тестированию и прохождение тестов	10,75	10.75
подготовка к практическим занятиям	10	10
написание эссе на проблемные темы	5	5
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 как наука	3	2	1	0
2	Гигиеническое значение физического воспитания и спорта	1	0	1	0
3	Гигиена воздушной среды	3	2	1	0
4	Гигиена воды	3	2	1	0
5	Гигиена почвы	3	2	1	0
6	Гигиена закаливания	4	3	1	0
7	Гигиена питания	4	3	1	0
8	Особенности питания при занятиях физической культурой и	4	3	1	0

	спортом				
9	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	4	3	1	0
10	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	4	3	1	0
11	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	3	2	1	0
12	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	3	2	1	0
13	Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой	4	2	2	0
14	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	4	2	2	0
15	Основы профилактики инфекционных заболеваний	1	1	0	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Методы изучения внешней среды и её влияния на здоровье населения. Современные научные представления о здоровье	2
3	3	Физиологическое значение воздуха для человека	2
2	4	Роль воды в жизнедеятельности человека	1
4	4	Роль воды в жизнедеятельности человека. Инфекционные болезни (дизентерия, бруцеллез, гепатит А, лептоспироз, аденовирусный конъюнктивит)	1
5	5	Гигиенический состав и свойств почвы. Инфекционные болезни (бруцеллез, туляремия, чума, холера, туберкулез, брюшной тиф, сибирская язва, анаэробная гангрена, столбняк)	2
6	6	Физиологические основы закаливания	3
7	7	Понятие о достаточном и сбалансированном питании	3
8	8	Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом	3
9	9	Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений	3
10	10	Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников	3
11	11	Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями	2
12	12	Гигиенические требования к планированию тренировки	2
13	13	Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями	2
14	14	Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	2
15	15	Грипп. Вирусные гепатиты. Герпетическая инфекция. Синдром приобретенного иммунодефицита. Кожные инфекции. Тропические паразитозы	1

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Гигиена физического воспитания и спорта	1
2	2	Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения	1

3	3	Гигиеническое значение физических свойств воздуха	1
4	4	Органолептические свойства воды	1
5	5	Самоочищение почвы	1
6	6	Гигиенические принципы закаливания	1
7	7	Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ	1
8	8	Общие гигиенические требования к режиму питания	1
9	9	Основные гигиенические требования к строительным материалам	1
10	10	Формирование двигательной активности школьников	1
11	11	Гигиенические требования к структуре, содержанию, объёму и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания	1
12	12	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок	1
13	13	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии	2
14	14	Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям	2

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 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	28
подготовка к тестированию и прохождение тестов	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	10,75
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	10
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	5

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. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 3	экзамен
2	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Атмосферный воздух"	1	10	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильные ответы на два вопроса соответствуют 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 6	экзамен
3	2	Текущий контроль	Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала	1	20	Сделать конспект теоретического материала. Провести оценку санитарно-гигиенического состояния спортивного зала (баскетбольного, волейбольного, бокса, тяжелой атлетики и т.д.) 20 баллов - сделан конспект теоретического обоснования практической работы, работа выполнена в полном объеме, грамотно, сделаны выводы, ошибок нет. 14 балла - работа выполнена в полном объеме с незначительными ошибками. 8 баллов - грубые ошибки. 2баллов - работа выполнена в неполном объеме. 0 баллов - работа не выполнена.	экзамен
4	2	Текущий контроль	Написание эссе	1	10	10 баллов- обозначена проблема и обоснована её актуальность, проведен краткий литературный обзор, тема раскрыта полностью; 8 баллов - неточности, отсутствие логической последовательности; 6 баллов- тема освещена лишь частично, допущены грубые ошибки; 4 балла - тема не раскрыта, непонимание проблемы; 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	-	100	Экзамен проводится в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. 100-81 балл-ответы на поставленные вопросы в билете излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания. Отсутствуют ошибки в терминологии. 80-59-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. 60-41 балл-допускаются нарушения в последовательности изложения. Демонстрируются поверхностные знания вопроса. Допускаются нарушения норм в обозначении основных терминов и понятий. 40 и менее баллов-материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Присутствуют значительные затруднения в обозначении норм и понятий. 0 баллов - неявка	экзамен
6	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Вода"	1	10	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильные ответы на два вопроса соответствуют 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 6	экзамен
7	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Погода и климат"	1	5	Тестовое задание состоит из 5 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 3	экзамен
8	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Здоровый образ жизни"	1	20	Тестовое задание состоит из 20 вопросов. Правильные ответы на 4 вопроса соответствуют 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 12	экзамен
9	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Гигиена одежды и обуви"	1	10	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильные ответы на два вопроса соответствуют 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 6	экзамен
10	2	Текущий	Тестовое задание	1	10	Тестовое задание состоит из 10	экзамен

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.	+		+							

Типовые контрольные задания по каждому 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. 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
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
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 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:

1. -База данных ВИНТИ РАН(бессрочно)

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.
Лекции	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.
Самостоятельная работа студента	203 (6)	Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет