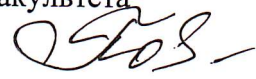


Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)»
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ

И. о. декана педагогического
факультета



(подпись) О. В. Пастюк

«05» сентября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.18.1 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки

«Физическая культура»

Степень выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

г. Магадан 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры, спорта и основ медицинских знаний протокол от «29» сентября 2017 г. № 1.

1. Цели освоения учебной дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

Задачами дисциплины является:

1. Получение знаний в области профилактической медицины – одного из мощных средств укрепления здоровья.
2. Получение знаний о санитарно-гигиенических основах в области физической культуры и спорта.
3. Овладение практическими навыками применения гигиенических факторов в процессе занятиями физической культурой и спортом..
4. Овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения..

2. Место учебной дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к вариативной части обязательных дисциплин базового цикла ООП бакалавриата.

Для освоения данной дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках освоения дисциплин: «Анатомия», «Физиология и гигиена».

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

В результате освоения дисциплины студент должен:

знать:

- основные способы и средства охраны жизни и здоровья обучающихся
- функции самообразования, эффективные методы и формы самообразования, принципы самоорганизации

уметь:

- обеспечить охрану жизни и здоровья обучающихся.
- организовывать самостоятельную, систематическую познавательную деятельность, направленную на достижение определенных лично и общественно значимых образовательных целей, удовлетворение познавательных интересов, общекультурных и профессиональных запросов; самостоятельно ставить цели, задачи деятельности и осуществлять собственный контроль за их выполнением

владеть:

- здоровьесберегающими технологиями в учебно-воспитательном процессе
- внутренней дисциплиной, способностью упорядочивать свою жизнедеятельность, навыками самоорганизации

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» способствует формированию следующих компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

общепрофессиональные компетенции (ОПК)

готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся. (ОПК-6);

профессиональные компетенции (ПК)

готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6).

3. Структура и содержание учебной дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет:

4 семестр (очная форма обучения):

2 зачетные единицы; 72 часа, в том числе:

- лекции (19 часов)
- практические занятия (19 часов)
- самостоятельная работа (34 часов)

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» включает в себя:

- лекции;
- семинарские занятия;
- просмотр видеоматериалов и выполнение презентаций;
- индивидуальные консультации
- проведение зачета.

Общий объем (в часах) контактной работы составляет 38 часов (очная форма обучения) и 8 часов (заочная форма обучения)

2 курс (заочная форма обучения)

2 зачетные единицы; 72 часа, в том числе:

- лекции (4 часа)
- практические занятия (4 часов)
- самостоятельная работа (62 часов)

5. Форма текущего и промежуточного контроля.

Зачет - 4 семестр (очная форма обучения)

Зачет - 2 курс (заочная форма обучения)

5.1. Содержание разделов дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Таблица 1. Очная и заочная форма обучения

№	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела, темы дисциплины
1.	Тема «Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни»	Понятие о гигиене. Краткий исторический очерк развития. Методы исследования. Гигиена физического воспитания и спорта. Определение, цели, задачи. Связь с другими науками.
2.	Тема «Инфекционные заболевания и борьба с ними»	Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространении. Биологические факторы внешней среды. Иммуитет. Механизм передачи инфекции. Способы передачи инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний.
3	Тема «Гигиена факторов окружающей среды»	Значение воздуха для жизнедеятельности организма. Физические свойства воздуха. Температура. Влажность. Движение воздуха. Атмосферное давление. Электрическое состояние воздушной среды. Ионизация воздуха. Химический состав воздуха. Факторы загрязнения воздуха. Климат, погода. Акклиматизация. Значение воды. Физические свойства воды. Химический состав. Виды водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды. Гигиенические требования к питьевой воде, воде плавательных бассейнов. Почва и ее гигиеническое значение. Физические свойства почвы. Виды почв. Охрана водных ресурсов и почв как проблема сохранения окружающей среды.
4	Тема «Гигиена закаливания»	Гигиенические основы закаливания. Значение, виды. Метода закаливания. Принципы. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Предупреждение и первая помощь при солнечном ожоге, тепловом ударе.
5	Тема «Гигиена питания»	Значение питания для здоровья человека. Основные питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Режим питания. Гигиенические условия приема пищи. Содержание пищевого рациона спортсмена. Питание во время и после соревнований. Питание на дистанции. Питание юных спортсменов. Питание в условиях жаркого климата. Питание в условиях среднегорья.
6	Тема «Гигиена спортивных сооружений»	Типы спортивных сооружений. Расположение, требования к ориентации зданий. Нормативы микроклимата помещений. Освещение спортивных сооружений. Отопление. Вентиляция. Шум. Профилактика шума в спортивных сооружениях.
7	Тема «Гигиена физического воспитания и спорта»	Гигиена гимнастики. Гигиена легкой атлетики. Гигиена лыжного спорта. Гигиена спортивных игр. Гигиена плавания. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиена туризма. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой, низкой температур, горных условиях, в условиях временной

		адаптации. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. Понятие режима дня. Значение режима дня. Биологические ритмы. Виды. Десинхроноз. Определение, виды, профилактика. Гигиена одежды и обуви. Гигиена кожи, волос. Гигиена опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха, ротовой полости. Вредные привычки и связанные с ними заболевания.
--	--	---

6. Образовательные технологии

В процессе преподавания дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» формирование компетенций у студента осуществляется с помощью различных видов технологий: традиционной технологии обучения, интерактивного обучения, активного обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, информационных и мультимедийных технологий и других.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» предполагает, как аудиторную (лекции и практические занятия), так и самостоятельную работу студентов.

Для аудиторной и самостоятельной работы обучающихся используется следующее учебно-методическое обеспечение:

- презентации лекций и практических занятий;
- методические указания по организации СРС, включающие план СРС в соответствии с тематическим содержанием дисциплины и задания для самостоятельной работы студентов с указанием формы контроля, а также перечень примерных тем исследовательских работ;
- перечень примерных тем докладов, презентаций;
- перечень вопросов для зачета по дисциплине;
- учебно-методическая литература;

Основная:

1. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 229 с.

2. Любошенко, Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – Ч. 1. – 200 с.

3. Флянку, И.П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И.П. Флянку, Н.В. Семенова, Ф.И. Разгонов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 96 с.

Дополнительная:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов : рекомендовано Министерством образования РФ /Ю.И. Евсеев/.-: Феникс Ростов н/Д. 2008. -380 - (Высшее образование) экземпляров: 9 где находятся: аб. (9)

2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" : рекомендовано УМО по специальностям пед. образования /под ред. Ю.Д. Железняк/.-: Академия М.. 2005. -378 экземпляров: 5 где находятся: аб. (5)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения лекционного курса необходима аудитория, оборудованная средствами мультимедиа: компьютер (ноутбук), проектор.

Для проведения практических занятий необходимо: спортивный зал, оборудованный соответствующими тренажерами для развития всех мышечных групп человека.

Инвентарь и оборудование: гири различных весов, штанга, гимнастическая стенка, перекладина, брусья, тренажёры.

9. Рейтинг-план дисциплины (7 семестр).

РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.18.1. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Педагогический факультет

Курс 2 группа **ФКС-** семестр 4 201 -201 учебного года

Преподаватель: _____

Кафедра **Физической культуры, спорта и основ медицинских знаний**

Аттестационный период	№ модуля	Название модуля	Виды работ, подлежащие оценке	Количество баллов
	1	Тема «Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни»	Посещаемость лекций, практических занятий	10
			Активность на занятии	30
			Результаты теоретического опроса по темам	60

4семестр		Тема «Инфекционные заболевания и борьба с ними»	Итоговый контроль по модулю	100
	2	Тема «Гигиена факторов окружающей среды» Тема «Гигиена закаливания» Тема «Гигиена питания»	Посещаемость лекций, практических занятий	10
			Активность на занятии	30
			Результаты теоретического опроса по темам	60
			Итоговый контроль по модулю	100
	3	Тема «Гигиена спортивных сооружений» Тема «Гигиена физического воспитания и спорта»	Посещаемость лекций, практических занятий	10
			Активность на занятии	30
			Результаты теоретического опроса по темам	60
			Итоговый контроль по модулю	100

10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления (специальности) подготовки

Не требуется

11. Приложения

Приложение 1. Ф СВГУ 8.1.4-02 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Автор(ы): Н.В. Зайцева, старший преподаватель кафедры ФКСиОМЗ

(подпись)

Зав. кафедрой ФКСиОМЗ к.п.н., доцент Могучева А.В.

(подпись)

**Лист изменений и дополнений на 2017/2018 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.18.1 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

Направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки
«Физическая культура»

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

Изменен колонтитул формы: Ф СВГУ «Рабочая программа направления (специальности)».

П. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы

П. 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

В п. 4 Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине **Б1.В.ДВ.18.1 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности** включает в себя: занятия лекционного типа, семинарского типа, выступление с докладами, их обсуждение, проведение зачета.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет **38 часов (очная форма обучения); 8 часов (заочная форма обучения).**

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,25 часа на одного обучающегося.

**10. Протокол согласования программы с другими дисциплинами направления
(специальности) подготовки**

Наименование базовых дисциплин и разделов (тем), усвоение которых согласуется с данной дисциплиной	Предложения базовым дисциплинам об изменениях в пропорциях материала, порядок изложения, введение новых тем курса и т.д.
Не предусмотрен	

Ведущий лектор _____

Приложение 3

Лист изменений и дополнений на 20___/20___ учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины

(код, наименование дисциплины)
Направления подготовки (специальности)

(Шифр и название направления подготовки (специальности))
Профиль подготовки (специализация)

1. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие изменения:

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения:

Автор(ы): Ф.И.О., степень, звание, должность (полностью), подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры (указать какой), дата, номер протокола заседания кафедры.

Заведующий(ая) кафедрой (указать какой): Ф.И.О., степень, звание, подпись дата

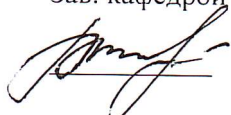
Автор(ы): Зайцева Н. В., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

 24.11.2017

подпись дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС и ОМЗ, протокол заседания кафедры № 3 от 24.11. 2017 г.

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева А.В., к.п.н.

 24.11.2017.

подпись дата

**Лист изменений и дополнений на 2018/2019 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.18.1 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

Направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»

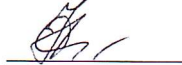
Профиль подготовки
«Физическая культура»

1 В титульный лист вносятся следующие изменения:

Изменено название Министерства: **Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации**

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**

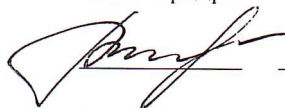
Автор(ы): Зайцева Н. В., ст. преподаватель кафедры ФКС и ОМЗ

 28.09.2018

подпись дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ФКС и ОМЗ, протокол заседания кафедры № 1 от 28.09.2018 г.

Зав. кафедрой ФКС и ОМЗ Могучева А.В., к.п.н.

 28.09.2018

подпись дата

**Лист изменений и дополнений на 2019/2020 учебный год
в рабочую программу учебной дисциплины
Б1.В.ДВ.18.1 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

Направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки
«Физическая культура»

В п. 4. Структура и содержание учебной дисциплины, включая объем контактной работы вносятся следующие изменения:

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплине **Б1.В.ДВ.18.1 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности** включает в себя: занятия лекционного типа, семинарского типа, выступление с докладами, их обсуждение, проведение зачета.

Объем (в часах) контактной работы занятий лекционного типа, семинарского типа (практические занятия, лабораторные работы) определяется расчетом аудиторной учебной нагрузки по данной дисциплине и составляет 38 часов (очная форма обучения); 8 часов (заочная форма обучения).

Объем (в часах) для индивидуальной сдачи зачета определяется нормами времени для расчета объема учебной нагрузки, выполняемой профессорско-преподавательским составом, и составляет 0,15 часа на одного обучающегося.

В п. 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины вносятся следующие изменения:

а) основная литература

1. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363> – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
2. Любошенко, Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – Ч. 1. – 200 с. : табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274683> – Текст : электронный.
3. Флянку, И.П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И.П. Флянку, Н.В. Семенова, Ф.И. Разгонов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 96 с. : табл., ил. – Режим

доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335> – Библиогр.: с. 92-93. – Текст : электронный.

б) дополнительная литература

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов : рекомендовано М-вом образования РФ /Ю.И. Евсеев/.-: Феникс Ростов н/Д. 2008. -380 - (Высшее образование) экземпляров: 9 где находятся: аб. (9)
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" : рекомендовано УМО по специальностям пед. образования /под ред. Ю.Д. Железняк/.-: Академия М.. 2005. -378 экземпляров: 5 где находятся: аб. (5)

В п. 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины вносятся следующие изменения:

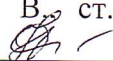
Помещение	Адрес
Учебная аудитория № 1308 для проведения занятий лекционного и семинарского типа (практические занятия); проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Площадь 41,2 м ² . Рабочее место преподавателя. Стационарная доска. Шкафы - 6 шт. Доска - 1 шт. Компьютеры - 8 шт. Проектор - 1 шт. 36 посадочных мест. Список ПО на компьютерах: Kaspersky Endpoint Security (Антивирус Касперского), антивирусное ПО; ИРБИС64, автоматизированная библиотечная система; Microsoft Windows, операционная система, Microsoft Office, пакет офисных приложений).	685000, г. Магадан, ул. Портовая, д.13
Аудитория № 4101 для самостоятельной работы Научно-техническая библиотека СВГУ Площадь 531,9 м ² Книжный фонд, компьютеры с выходом в локальную сеть университета и сеть Интернет, электронную информационно-образовательную среду и электронную библиотечную систему (10 посадочных мест), принтеры, multifunctional устройства, мультимедиа проектор с экраном, комплект учебной мебели на 55 посадочных мест Программное обеспечение: Microsoft Windows 7; Microsoft Office 2010; Антивирус Касперского (Kaspersky Endpoint Security); ИРБИС СВГУ 64 – Читатель; Справочно-правовая система «Гарант»; Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Свободно распространяемое программное обеспечение: Mozilla Firefox, Opera Browser, Yandex Browser, Adobe Reader, Архиватор 7zip.	685000, г. Магадан, ул. Коммуны, д. 4А

Компьютерное программное обеспечение, используемое в учебном процессе

Год	Авторы	Наименование программы	Наименование органа, зарегистрировавшего программу	Наименование и номер документа о регистрации программы
2019	Igor Pavlov	7-Zip, архиватор	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-

2019	«The Document Foundation»	LibreOffice, пакет офисных приложений	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	«Лаборатория Касперского»	Kaspersky Endpoint Security (Антивирус Касперского), антивирусное ПО	АО «Лаборатория Касперского»	Лицензия 2022-...-333, Лицензия 2022-...-126
2012	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	ИРБИС64, автоматизированная библиотечная система	Международная ассоциация «ЭБНИТ»	Лицензия №431/1 от 12.12.2012
2019	Mozilla Corporation	Firefox, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	Google	Google Chrome, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2019	Opera Software	Opera, интернет-браузер	Свободно распространяемое (бесплатное) программное обеспечение	-
2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Windows, операционная система	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61343227
2012	Корпорация Microsoft	Microsoft Office, пакет офисных приложений	Корпорация Microsoft	Корпорация Microsoft, номер лицензии 61703990
2019	УНЦИТ СВГУ	Рейтинг Студента СВГУ	Разработка УНЦИТ СВГУ	-
2019	УНЦИТ СВГУ	Студент СВГУ – Инфо	Разработка УНЦИТ СВГУ	-

2. В рабочую программу учебной дисциплины вносятся следующие дополнения: **нет**

Автор(ы): Зайцева Н. В., ст. преподаватель кафедры педагогики и валеологии
24.09.2019  подпись, дата

Рабочая программа учебной дисциплины пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и валеологии, протокол заседания кафедры № 1 от 27.09.2019 г.

Заведующий кафедрой педагогики и валеологии: И.Г. Третьяк, к.п.н., доцент
И.Г. Третьяк, 24.09.2019г. подпись, дата