

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической
культуры и спорта

Геберт Виталий
Климентьевич

«___» _____ 20____
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.08.04 Гигиенические основы физкультурного образования и физкультурно-
оздоровительной деятельности
на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 44.03.05 - Педагогическое образование (с
двумя профилями подготовки)

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
«___» _____ 20____ г. №_____

Профиль – Физкультурное образование и физкультурно-оздоровительные технологии (для
набора 2021)

Форма обучения: Очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Вооружить студентов знаниями и практическими навыками применения гигиенических факторов процессе занятий физической культурой и спортом, а также знаниями в области профилактической медицины

Задачи изучения дисциплины:

Ознакомление с современными представлениями о влиянии конкретных факторов внешней среды на возникновение и развитие патологических процессов и наиболее важными современными гигиеническими проблемами и путями их решения;

Приобретение навыков проведения санитарно-гигиенических мероприятий;

Изучение общепринятых методов исследования внешней среды с тем, чтобы в дальнейшей практической деятельности уметь применять и оценивать данные этих исследований;

Изучение влияния факторов производственной среды на различные контингенты работающих и населения. Ознакомление с основными принципами предупреждения профессиональной патологии.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.08.04 Гигиенические основы физкультурного образования и физкультурно-оздоровительной деятельности в блок 1, обязательных дисциплин Модуль "Медико-биологические основы физической культуры и спорта", имеет межпредметные связи с дисциплинами модуля, анатомия, физиология, биомеханика двигательной деятельности, лечебная физическая культура, а также другими дисциплинами учебного плана, такими как Основы спортивной тренировки, Здоровьесберегающее сопровождение профессиональной деятельности и др. Необходима для изучения и понимания основ санитарно-гигиенических основ в области физической культуры и спорта, формирования навыков и представления о ЗОЖ, проведении профилактических мероприятий в ходе тренировочного процесса, направленных на сохранения здоровья и физической работоспособности спортсменов и других лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Виды занятий	Семестр 3	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	34	34
Лекционные (ЛК)	17	17

Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	17	17
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	38	38
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-8	<p>ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественно-научных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p>ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работ в урочной</p>	<p>Знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественно-научных знаний;</p> <p>Уметь: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работ в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>Владеть: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, ; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-</p>

	<p>и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>	<p>исследовательской, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и своеобразия региона</p>
ПК-6	<p>ПК-6.1 Знает: теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, исторические, социально-экономические и медико-биологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД); общие и частные методики и технологии ФОД</p> <p>ПК-6.2 Умеет: подбирать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями обучающихся</p> <p>ПК-6.3 Владеет: умениями и навыками проектирования и реализации программ физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста и пола с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов</p>	<p>Знать: теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД); общие и частные методики и технологии ФОД</p> <p>Уметь: подбирать содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями обучающихся</p> <p>Владеть: умениями и навыками проектирования и реализации программ физкультурно-оздоровительной деятельности лиц разного возраста и пола с учетом гигиенических и естественно-средовых факторов</p>
ПК-3	<p>ПК 3.1. Знает: теоретические и методические основы базовых видов ФСД; теорию и методику</p>	<p>Знать: теорию и методику обучения предмету «физическая культура»; медико-биологические</p>

<p>обучения предмету «физическая культура»; исторические, социальные, экономические, управленческие и правовые основы ФКО; медико-биологические основы ФСД</p> <p>ПК-3.2 Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся</p> <p>ПК-3.3 Владеет: предметным содержанием физической культуры; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культур</p>	<p>основы ФСД</p> <p>Уметь: отбирать учебное содержание для реализации в различных формах обучения физической культуре в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся</p> <p>Владеть: предметным содержанием физической культуры; умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной формы обучения физической культуре</p>
--	---

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Предмет и задачи гигиены, ведение в предмет. История возникновения гигиены физического образования. Общая гигиена	Гигиена физ. воспитания и спорта. История возникновения гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Вклад Лесгафта П.Ф., в развитие гигиены физического воспитания и спорта. Гигиена воздушной среды. Физиологическое значение воздуха для человека.	26	9	9	0	8

			<p>Гигиенические значения свойств воздуха для человека. Химический состав воздуха Роль воды в жизнедеятельности человека.</p> <p>Органолептические свойства воды. Очистка и обеззараживание воды.</p> <p>Гигиена почвы.</p> <p>Гигиеническое значение состава и свойств воды.</p> <p>Эпидемиологическое значение воды.</p> <p>Гигиеническое значение состава и свойств почвы.</p> <p>Самоочищение почвы.</p> <p>Эпидемиологическое значение почвы.</p> <p>Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.</p>					
	1.2	Гигиена питания	<p>Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом. Общие гигиенические требования к режиму питания. Особенности питания спортсменов.</p> <p>Гигиена питания.</p> <p>Понятие о достаточном и сбалансированном питании .</p> <p>Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.</p>	14	2	4	0	8
	1.3	Гигиенические основы проектирования, строительства	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации	14	4	2	0	8

		и эксплуатации спортивных сооружений.	спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к расположению , ориентации и планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам . Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к вентиляции спорт. сооружений. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта. Гигиенические требования одежде, инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям					
	1.4	Спортивный травматизм, причины, механизмы развития, профилактика .	Причины спортивного травматизма, причины методического характера.причины организационного характера. Гиперкинезия и травматизм, Триада женщины спортсменки. Травматизм в различных видах спорта. Роль гигиены в профилактики спортивных травм.	14	2	2	0	10
Итого				68	17	17	0	34

3.2. Содержание разделов дисциплины

3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

--	--	--	--	--	--	--	--

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Гигиена физ. воспитания и спорта. История возникновения гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Вклад Лесгафта П.Ф., в развитие гигиены физического воспитания и спорта.	Гигиена физ. воспитания и спорта. История возникновения гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Вклад Лесгафта П.Ф., в развитие гигиены физического воспитания и спорта. Гигиена. Цели. Задачи. Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье населения	2
	1.1	Гигиена воздушной среды.	Гигиена воздушной среды. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиенические значения свойств воздуха для человека. Химический состав воздуха	2
	1.1	Гигиена воды	Роль воды в жизнедеятельности человека. Органолептические свойства воды. Очистка и обеззараживание воды. Гигиена почвы. Гигиеническое значение состава и свойств воды. Эпидемиологическое значение воды.	3
	1.1	Гигиена почвы	Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.	2
	1.2	Гигиена питания	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Особенности питания спортсменов. Гигиена питания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании . Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.	2

	1.3	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к вентиляции спорт. сооружений. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта. Гигиенические требования одежде, инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям	2
	1.3	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта. Гигиенические требования одежде, инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям	2
	1.4	Спортивный травматизм, причины, механизмы развития, профилактика.	Причины спортивного травматизма, причины методического характера. Причины организационного характера. Гиперкинезия и травматизм, Триада женщины спортсменки. Травматизм в различных видах спорта. Роль гигиены в профилактике спортивных травм.	2

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Гигиена воздушной среды	Определение физико-химических свойств воздуха, температуры, атмосферного давления, влажности воздуха, их физиологическое значение.	3
	1.1	Гигиена воды	Органолептические свойства воды. Очистка и обеззараживание воды. Гигиеническое значение состава	3

			и свойств воды. Эпидемиологическое значение воды.	
	1.1	Гигиена почвы	Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.	3
	1.2	Гигиена питания	Определение суточных энергозатрат спортсменов при занятиях физической культурой и спортом.	2
	1.2	Гигиеническая оценка рациона питания	Общие гигиенические требования к режиму питания. Особенности питания спортсменов. Гигиена питания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании . Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.	2
	1.3	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.	Гигиенические требования к строительным материалам . Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к вентиляции спорт. сооружений.	2
	1.4	Спортивный травматизм, причины, механизмы развития, профилактика .	Травматизм в различных видах спорта. Причины спортивного травматизма, причины методического характера. причины организационного характера. Роль гигиены в профилактике спортивных травм.	2

3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер	Содержание материалов,	Виды самостоятельной	Трудоемкость
--------	-------	------------------------	----------------------	--------------

	раздела	выносимого на самостоятельное изучение	деятельности	(в часах)
1	1.1	История возникновения. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта. Гигиена воздушной среды, почвы, воды	Реферативное сообщение, устное собеседование, электронная презентация	8
	1.2	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом	Реферативное сообщение, устное собеседование, электронная презентация	8
	1.3	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	реферативное сообщение, устное собеседование, электронная презентация	8
	1.4	Спортивный травматизм, причины, механизмы развития, профилактика.	Реферативное сообщение, устное собеседование, электронная презентация	10

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2010. - 192 с. - ISBN 978-5-299-00439-7 : 307-44
2. Коваль Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник / Коваль Валерий Иосифович, Родионова Тамара Алексеевна. - Москва : Академия, 2010. - 320 с.
3. Возрастная анатомия, физиология и гигиена человека : учеб.-методич. пособие / сост. Е.В. Альфонсова и [и др.]. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 102 с. Формат MARC21
4. Вайнбаум Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Вайнбаум Яков Семенович. - Москва : Просвещение, 1986. - 176 с. - 0-30.
5. Альфонсова Елена Вадимовна Гигиена физических упражнений и спорта : учеб.-метод.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. Трифонова, Татьяна Анатольевна. Гигиена и экология человека : Учебное пособие / Трифонова Татьяна Анатольевна; Трифонова Т.А., Мищенко Н.В., Орешникова Н.В. - 2-е изд. - Computer data. - М. : Издательство Юрайт, 2017 - 206. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-06430-8 : 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblioonline.ru/book/D64C9D29-D217-4BAВ-886E-05B39E707EBD>

2. Завьялова, Татьяна Павловна. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : Учебное пособие / Завьялова Татьяна Павловна; Завьялова Т.П. - 2-е изд. - Computer data. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 184. (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04494-2 : 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/3D187D8B-AEEA-4951-9330-352B8A59DB26>

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. Экология. Здоровье. Спорт : VI Международная науч.-практическая конф. (20-21 мая 2015 г.). - Чита : ЗабГУ, 2015. - 343 с. - ISBN 978-5-9293-1362-2 : 165-00.

2. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2005. - 240 с. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-1946-0 : 175-00.

3. Меньшов, Игорь Викторович. Валеомаршрут школьника : учеб.- метод. пособие / Меньшов Игорь Викторович. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 90 с. - ISBN 978-5-9293-1615-9 : 90-00

5.2.2. Издания из ЭБС

1. Гигиена физического воспитания и спорта. Серия: Учебник, Высшее профессиональное образование Год издания: 2010 Объём: 314 с. Язык: русский ISBN: 978-5-7695-6434-5; 18.

2. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта ISBN: 5-691-01181-2; 12.

3. Королев Алексей Анатольевич. Гигиена питания ISBN: 978-5-9704-3706-3.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
ЭБС «БИБЛИОРОССИКА»; Договор № 53Б/223/15-6 от 26.01.2015г	http://www.bibliorossica.com/
ЭБС «Троицкий мост»; Договор № 223 П/17-121 от 02.05.2017г.	http://www.trmost.com/
ЭБС IPRbooks; Договор № 1196/15/223П/15-104 от 11.08.2015г.	https://www.iprbookshop.ru/
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Договор № 204-11/15/223/16-7 от 04.02.2016г.	https://biblioclub.ru/

ЭБС «Лань»; Договор № 223/17-28 от 31.03.2017г.	https://e.lanbook.com/
ЭБС «Юрайт»; Договор № 223/17-27 от 31.03.2017г.	https://urait.ru/
ЭБС «Консультант студента»; Договор № 223/17-12 от 28.02.2017г.	https://www.studentlibrary.ru/

6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

1) MOODLE

2) Mozilla Firefox

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных презентаций, содержащих слайды теоретического характера (основные понятия и определения, положения, нормативные документы и т.д.) и практического характера (иллюстрированный материал, видеоролики, видеофильмы и другое, соответствующие тематике лекций). Практические и семинарские занятия планируются по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в форме обсуждения рефератов, дискуссий, докладов, подготовки отчетов, письменных практических работ, содержащих анализ и синтез различного материала.

При самостоятельном рассмотрении теоретических вопросов студентам следует обращаться к содержанию лекционного материала, изучать рекомендованную основную литературу, положения, федеральные законы, нормативно-правовые документы и т.д. Для более углубленного изучения дисциплины студентам рекомендуются изучать представленную дополнительную литературу, просматривать материалы периодических изданий, интернет-сайты, научно-популярные фильмы и т.д. Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных презентаций, содержащих слайды теоретического характера (основные понятия и определения, положения, нормативные документы и т.д.) и практического характера (иллюстрированный материал, видеоролики, видеофильмы и другое, соответствующие тематике лекций). Практические и семинарские занятия планируются по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в форме обсуждения рефератов, дискуссий, докладов, подготовки отчетов, письменных практических работ, содержащих анализ и синтез различного материала. При самостоятельном рассмотрении теоретических вопросов студентам следует обращаться к содержанию лекционного материала, изучать рекомендованную основную литературу, положения, федеральные законы, нормативно-правовые документы и т.д. Для более углубленного изучения дисциплины студентам рекомендуются изучать представленную дополнительную литературу, просматривать материалы периодических изданий, интернет-сайты, научно-популярные фильмы и т.д.

Разработчик/группа разработчиков:
Елена Вадимовна Альфонсова

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой

_____ «___» _____ 20___ г.