



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332

Владелец: Кулешин М.Г.

Должность: И.о. ректора

E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru

Организация: ГБОУ ВО СГПИ

Дата подписания: 19.05.2023

Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Сейфулина Г.В. Сейфулина

протокол № 8

от 28.04.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Гигиена физической культуры и спорта

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

бакалавриат

Направление(я) подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Форма обучения заочная

Срок освоения 5 лет 6 месяцев

Кафедра естественнонаучных дисциплин

**Год начала
подготовки** 2021

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): к.биол.н., доцент, Твердякова Л.В.

Рабочая программа дисциплины "Гигиена физической культуры и спорта" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного учёным советом вуза от 12.05.2023, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры естественнонаучных дисциплин от 28.04.2023 г., протокол № 8 для исполнения в 2023-2024 учебном году.

Зав. кафедрой  Г.В. Сейфулина

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А.  28.04.2023 г.

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2023-2024 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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-оздоровительных мероприятиях.

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- получение знаний в области профилактической медицины – одного из мощных средств укрепления здоровья;
- получение знаний о санитарно-гигиенических основах деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение практическими навыками применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом;
- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: | Б1.В.01

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Атлетическая гимнастика

Бадминтон

Баскетбол

Безопасность жизнедеятельности

Биомеханика

Биохимия

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Волейбол

Гандбол

Гимнастика

История физической культуры и спорта

Легкая атлетика

Лечебная физическая культура и массаж

Методика обучения физической культуре

Музыкально-ритмическое воспитание

Основы медицинских знаний

Подвижные игры

Психологические основы безопасности жизнедеятельности

Социология и правовые основы физической культуры и спорта

Спортивная медицина

Теория физической культуры и спорта

Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями

Туризм и спортивное ориентирование

Физиология физического воспитания и спорта

Физическая культура и спорт

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасные отдых и туризм

Гражданская оборона

Методика организации внеурочной деятельности в области безопасности жизнедеятельности

Мини-футбол

Настольный теннис

Олимпийское образование

Организационно-методические основы комплекса ГТО
Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий
Охрана труда на производстве и в учебном процессе
Спортивные сооружения

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-	ПК-5 .3 Применяет здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе.
урок-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
<p>Знать принципы гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>-основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, спортивных тренировок, занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>свободно оперировать теоретическими знаниями о сущности современных методов, технологий обучения, методов диагностирования достижений обучающихся;</p>	<p>-использовать знания, полученные при изучении дисциплины, в практической деятельности по повышению информированности в вопросах здоровья, формированию здорового образа жизни и оздоровлению различных контингентов населения средствами физической культуры и спорта;</p> <p>-формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия;</p> <p>Уметь поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность».</p>	<p>-навыками просветительской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни;</p> <p>-способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований;</p> <p>-технологиями физиолого-гигиенического контроля состояния занимающихся;</p> <p>-технологиями проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом гигиенических требований;</p> <p>Владеть современными методами и технологиями обучения и диагностики</p>

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные (-ых) единицы (-ы) (108), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	5		Итого	
	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Консультации	2	2	2	2
Контактная работа по практике	0,5	0,5	0,5	0,5
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	10,5	10,5	10,5	10,5
Сам. работа	89	89	89	89
Часы на контроль	8,5	8,5	8,5	8,5
Итого	108	108	108	108

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1.					
1.1	Тема1 Основные гигиенические Факторы и их значение при занятиях физической культурой и спортом /Тема/	5	0			
1.2	/Пр/	5	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.3	Тема2. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека. /Тема/	5	0			
1.4	/Лек/	5	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.5	/Ср/	5	12	УК-7.1 ПК-5.3		
1.6	Тема3 Гигиена закаливания Требования личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом /Тема/	5	0			
1.7	/Лек/	5	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.8	/Ср/	5	12	УК-7.1 ПК-5.3		
1.9	Тема4.Вредные привычки – разрушители здоровья /Тема/	5	0			
1.10	/Пр/	5	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.11	/Ср/	5	5	УК-7.1 ПК-5.3		

1.12	Тема 5 Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом /Тема/	5	0			
1.13	/Ср/	5	17	УК-7.1 ПК-5.3		
1.14	Тема 6 Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов /Тема/	5	0			
1.15	/Ср/	5	10	УК-7.1 ПК-5.3		
1.16	Тема 7 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях /Тема/	5	0			
1.17	/Ср/	5	5,7	УК-7.1 ПК-5.3		
1.18	Тема 8 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях /Тема/	5	0			
1.19	/Ср/	5	8	УК-7.1 ПК-5.3		
1.20	Тема 9 Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительными физическими упражнениями /Тема/	5	0			
1.21	/Ср/	5	12	УК-7.1 ПК-5.3		
1.22	Тема 10. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок /Тема/	5	0			
1.23	/Ср/	5	7,3	УК-7.1 ПК-5.3		
1.24	Тема 11. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами спорта /Тема/	5	0			
1.25	/Конс/	5	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.26	/КПр/	5	0,5	УК-7.1 ПК-5.3		
1.27	/Экзамен/	5	8,5	УК-7.1 ПК-5.3		

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в

		неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	в ответах на материалы рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	--	--

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.1. Основная литература

Л.1.1	Бакулин В. С., Макаров В. И. Общая гигиена с основами гигиены физического воспитания и спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2018. - 106 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/158162
Л.1.2	Стеблецов Е. А., Григорьев А. И., Григорьев О. А. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2021. - 308 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/477309

10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskijdom.ru
Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonline.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dost

открытого доступа	ura.php
10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).

2. Adobe Acrobat Reader.

3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).

4. Программа тестирования Айрен.