



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332

Владелец: кафедра естественнонаучных дисциплин

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

Г.В. 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 очная

Срок освоения 5 лет 0 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

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

Атлетическая гимнастика

Бадминтон

Безопасность жизнедеятельности

Безопасные отдых и туризм

Биомеханика

Биохимия

Волейбол

Гражданская оборона

Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях

Комплексная безопасность детей

Лечебная физическая культура и массаж

Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности

Методика обучения физической культуре

Методика оздоровительной физической культуры

Методика организации внеурочной деятельности в области безопасности жизнедеятельности

Методика спортивной тренировки

Мини-футбол

Музыкально-ритмическое воспитание

Настольный теннис

Обеспечение безопасности образовательного учреждения

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка допризывника

Оздоровительный фитнес

Олимпийское образование

Организационно-методические основы комплекса ГТО

Организация дополнительного образования в области физической культуры

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Основы военной службы

Основы медицинских знаний

Охрана труда на производстве и в учебном процессе

Психологические основы безопасности жизнедеятельности

Социология и правовые основы физической культуры и спорта

Спортивная медицина
Спортивные игры
Спортивные сооружения
Теория и методика плавания
Теория и методика этноспорта
Теория физической культуры и спорта
Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья
Туризм и спортивное ориентирование
Физиология физического воспитания и спорта
Физическая культура для студентов специальной медицинской группы
Экономика и менеджмент физической культуры и спорта

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.
УК-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:
Знать принципы гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом; -основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, спортивных тренировок, занятий оздоровительной физической культурой. свободно оперировать теоретическими знаниями о сущности современных методов, технологий обучения, методов диагностирования достижений обучающихся;	-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; -формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия; Уметь поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность».	-навыками просветительской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни; -способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований; -технологиями физиолого-гигиенического контроля состояния занимающихся; -технологиями проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом гигиенических требований; Владеть современными методами и технологиями обучения и диагностики

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 семестрам

Семестр (<Курс>.<Се местр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	Неделя			
Неделя	17 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
	Лекции	22	22	22
Практические	32	32	32	32
Консультации	2	2	2	2
Контактная работа по практике	0,5	0,5	0,5	0,5
В том числе инт.	18	18	18	18
Итого ауд.	54	54	54	54
Контактная работа	56,5	56,5	56,5	56,5
Сам. работа	34	34	34	34
Часы на контроль	17,5	17,5	17,5	17,5
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/	1	0			
1.2	/Лек/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.3	/Пр/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.4	Тема2. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека. /Тема/	1	0			
1.5	/Лек/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.6	/Пр/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.7	/Ср/	1	5	УК-7.1 ПК-5.3		
1.8	Тема3 Гигиена закаливания Требования личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом /Тема/	1	0			

1.9	/Лек/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.10	/Пр/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.11	/Ср/	1	5	УК-7.1 ПК-5.3		
1.12	Тема4.Вредные привычки – разрушители здоровья /Тема/	1	0			
1.13	/Лек/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.14	/Пр/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.15	/Ср/	1	5	УК-7.1 ПК-5.3		
1.16	Тема 5 Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом /Тема/	1	0			
1.17	/Лек/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.18	/Пр/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.19	/Ср/	1	5	УК-7.1 ПК-5.3		
1.20	Тема 6Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов /Тема/	1	0			
1.21	/Лек/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.22	/Пр/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.23	/Ср/	1	5	УК-7.1 ПК-5.3		
1.24	Тема 7 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях /Тема/	1	0			
1.25	/Лек/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.26	/Пр/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.27	/Ср/	1	5,7	УК-7.1 ПК-5.3		
1.28	Тема 8 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях /Тема/	1	0			

1.29	/Лек/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.30	/Пр/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.31	/Ср/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.32	Тема 9 Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительными физическими упражнениями /Тема/	1	0			
1.33	/Пр/	1	4	УК-7.1 ПК-5.3		
1.34	/Лек/	1	4	УК-7.1 ПК-5.3		
1.35	Тема 10. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок /Тема/	1	0			
1.36	/Лек/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.37	/Пр/	1	6	УК-7.1 ПК-5.3		
1.38	/Ср/	1	1,3	УК-7.1 ПК-5.3		
1.39	Тема 11. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами спорта /Тема/	1	0			
1.40	/Пр/	1	6	УК-7.1 ПК-5.3		
1.41	/Конс/	1	2	УК-7.1 ПК-5.3		
1.42	/КПр/	1	0,5	УК-7.1 ПК-5.3		
1.43	/Экзамен/	1	17,5	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; <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<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 ответах на вопросы материалов 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 ситуаций; 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 «Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	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 открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.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	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.