

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

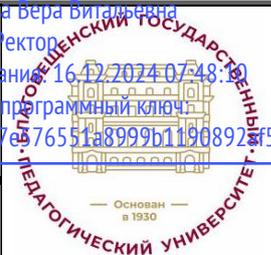
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.05.2024 07:48:19

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e57655fa8999b11968928f58989420420336ffbf573a434e5778

| | |
|---|---|
|  | МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ |
| | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет» |
| | ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА Рабочая программа дисциплины |

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан

факультета физической культуры и спорта

ФГБОУ ВО «БГПУ»


Р.В. Федоров

«25» мая 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины
ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**Направление подготовки
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профиль
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята
на заседании кафедры теории
и методики физической культуры,
безопасности жизнедеятельности и здоровья
(протокол № 8 от «25» мая 2022 г.)**

Благовещенск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 3 |
| 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 4 |
| 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)..... | 5 |
| 4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ..... | 9 |
| 6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА..... | 14 |
| 7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ..... | 28 |
| 8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ..... | 28 |
| 9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ..... | 28 |
| 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА..... | 29 |
| 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ..... | 31 |

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель дисциплины: формирование систематизированных знаний в области гигиены физического воспитания и спорта

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» относится к вариативной части дисциплин по выбору Б1.В.01.06

Для освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» используются знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Теория и методика физической культуры», «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура», а также дисциплин базовой части профессионального цикла.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций.

ОПК-8: способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний, **индикаторами** достижения которой является:

ОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.

ОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения дисциплины студент должен

- знать:

- основные положения общей и гигиены физической культуры и спорта;
- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;
- гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе; - гигиеническое обеспечение спортивных тренировок;
- гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культуры;
- требования личной гигиены;
- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды;
- основы закаливания; - основы рационального и лечебного питания;
- гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.

- уметь:

- формулировать конкретные задачи гигиены физической культуры и спорта в физическом воспитании различных групп населения;
- оценивать с гигиенических позиций условия в местах проведения занятий физической культуры, тренировок и соревнований;
- давать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста;
- проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований;

- владеть:

- методами оценки общих гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
- методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» составляет 2 зачетные единицы (далее – ЗЕ) (72 часа).

| № | Наименование раздела | Курс | Семестр | Кол-во часов | ЗЕ |
|---|---|------|---------|--------------|----|
| 1 | Гигиена физического воспитания и спорта | 4 | 8 | 72 | 2 |

Общая трудоемкость дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» составляет 2 зачётные единицы.

Программа предусматривает изучение материала на лекциях, практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально и индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр 8 |
|-------------------------|-------------|-----------|
| Общая трудоемкость | 72 | 72 |
| Аудиторные занятия | 36 | 36 |
| Лекции | 14 | 14 |
| Практические занятия | - | |
| Лабораторные работы | 22 | 22 |
| Самостоятельная работа | 36 | 36 |
| Вид итогового контроля: | | зачет |