

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 17.11.2022 09:48:41

Уникальный программный идентификатор:

a2232a55157e576511a8919b1190872a51989420420336ffbf573a434e5778917



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

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

 **О.В. Юречко**

«22» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Направление подготовки

44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Профиль

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Принята

на заседании кафедры теории

и методики физической культуры,

безопасности жизнедеятельности и здоровья

(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)

Благовещенск 2019

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	4
3	Содержание дисциплины	5
4	Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины	7
5	Практикум по дисциплине	10
6	Дидактические материалы для контроля (самоконтроля) усвоенного материала	13
7	Перечень информационных технологий	28
8	Особенности изучения дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	28
9	Список литературы и электронных ресурсов	28
10	Материально-техническая база	29
11	Лист изменений и дополнений	30

1. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи освоения 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 дисциплинам по выбору вариативной части блока Б.1.В.04

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций ОПК – 8:

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.

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 зачетных единицы (далее – ЗЕ) (72 часа):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1	Гигиена физического воспитания и спорта	5	9	72	2

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

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

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности
(заочная форма обучения)

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	72	9
Аудиторные занятия	10	10
Лекции	4	4
Практические занятия (лабораторные)	6	6
Самостоятельная работа	58	58
Вид итогового контроля	4	зачет