

# **АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

### **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

#### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» является формирование компетенции ПК-12 (способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся) на основе формируемой системы знаний, умений и навыков в области гигиены физического воспитания и спорта как аналитической ветви общей гигиены, в основе которой лежит изучение различных санитарно-гигиенических и профилактических мероприятий, которыми необходимо владеть педагогу по физической культуре при составлении и выполнении различных оздоровительных программ для различных категорий населения и участников образовательного процесса в вузе, школе, дошкольных учреждениях.

Для специалиста в области физической культуры важное значение имеет изучение процесса взаимодействия организма человека с различными факторами физической культуры и спорта, приобретение навыков коррекции функционального состояния организма средствами физической культуры, овладение методиками повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Изучив совокупность санитарно-гигиенических требований и функционирование различных изменений, происходящих в организме при выполнении физической нагрузки, специалист в области физической культуры овладевает возможностью проведения профилактических мероприятий повреждений и травм при организации тренировочного процесса.

#### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» направлено на формирование у студентов следующих компетенции:

- ПК-12 Способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Сформировать систему знаний и умений в разработке мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов физической культуры и спорта на здоровье человека с учетом особенностей функциональных возможностей организма в онтогенезе.

2. Раскрыть основные положения в области рационального питания и закаливания в процессе занятия физической активностью.

3. Сформировать систему знаний, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях.

4. Использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ развития тренированности и обоснования физических нагрузок при массовой физической культуре и у спортсменов разного возраста и пола.

#### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

«Гигиена физического воспитания и спорта» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин

При освоении дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» студенты приобретают знания и практические навыки в процессе физического воспитания, физкультурно-массовой работы и спортивного совершенствования, включаются в решение важных задач по формированию здорового образа жизни граждан российской федерации.

«Гигиена физического воспитания и спорта» базируется на знаниях, умениях и видах деятельности, сформированных в процессе изучения предметов «Анатомия», «Физиология» на предыдущем уровне образования. Служит фундаментом, таких дисциплин, как «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура и массаж», «Теория и методика физической культуры и спорта».

#### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование профессиональных компетенций:

ПК-12 Способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                     | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |                                                                           | знать                                                                                                                                                                                                                        | уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.     | ПК12               | Способность руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся | современные формы и методы анализа учебно-исследовательской деятельности обучающихся;<br>- гигиенические требования к использованию факторов внешней среды, обеспечивающих полноценную реализацию двигательных способностей. | ориентироваться в многообразии научных школ и направлений;<br>- формировать и решать инновационные задачи в плане оздоровительных мероприятий в физической культуре и спорте;<br>- оценивать с гигиенических позиций и руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся педагогического направления. | способами анализа результативности исследовательской деятельности обучающихся;<br>- способами и методами нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой различных возрастных групп;<br>- способами руководства учебно-исследовательской деятельности обучающихся в плане использования санитарно-гигиенической деятельности в сфере физической культуры для формирования основ ЗОЖ образовательной среды |

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

| Вид учебной работы                                                     |                                      | Всего часов | Семестры (часы) |          |          |          |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------|-----------------|----------|----------|----------|
|                                                                        |                                      |             | 4               | —        |          |          |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                                 |                                      |             |                 |          |          |          |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>                                     |                                      | <b>50</b>   | <b>50</b>       |          |          |          |
| Занятия лекционного типа                                               |                                      | 30          | 30              | -        | -        | -        |
| Лабораторные занятия                                                   |                                      | -           | -               | -        | -        | -        |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)             |                                      | 20          | 20              | -        | -        | -        |
| <b>Иная контактная работа:</b>                                         |                                      |             |                 |          |          |          |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)                                  |                                      | 2           | 2               |          |          |          |
| Промежуточная аттестация (ИКР)                                         |                                      | 0,2         | 0,2             |          |          |          |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>                            |                                      |             |                 |          |          |          |
| Курсовая работа                                                        |                                      | -           | -               | -        | -        | -        |
| Проработка учебного (теоретического) материала                         |                                      | 6,8         | 6,8             | -        | -        | -        |
| Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к практическому занятию) |                                      | 6           | 6               | -        | -        | -        |
| Подготовка к текущему контролю                                         |                                      | 3           | 3               | -        | -        | -        |
| <b>Контроль:</b>                                                       |                                      |             |                 |          |          |          |
| Подготовка к зачету                                                    |                                      | 4           | 4               |          |          |          |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                              | <b>час.</b>                          | <b>72</b>   | <b>72</b>       | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> |
|                                                                        | <b>в том числе контактная работа</b> | <b>52,2</b> | <b>52,2</b>     |          |          |          |
|                                                                        | <b>зач. ед</b>                       | <b>2</b>    | <b>2</b>        |          |          |          |

### 2.2 Структура дисциплины

| №         | Наименование разделов                                                                            | Всего | Количество часов  |    |    |                      |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|----|----|----------------------|
|           |                                                                                                  |       | Аудиторная работа |    |    | Внеаудиторная работа |
|           |                                                                                                  |       | ЛК                | ПЗ | ЛР | СР                   |
| 1         | 2                                                                                                | 3     | 4                 | 5  | 6  |                      |
| 4 семестр |                                                                                                  |       |                   |    |    |                      |
| 1         | Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни физкультурника и спортсмена | 7     | 4                 | 2  | -  | 1                    |

|    |                                                                                                               |     |    |    |   |      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|---|------|
| 2  | Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена                                            | 3   | 2  | -  | - | 1    |
| 3  | Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности                                | 6   | 4  | -  | - | 2    |
| 4  | Рациональное питание                                                                                          | 10  | 4  | 4  | - | 2    |
| 5  | Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности                                           | 8   | 2  | 4  | - | 2    |
| 6  | Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок                                                               | 4   | 2  | -  | - | 2    |
| 7  | Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков                        | 8   | 4  | 2  | - | 2    |
| 8  | Гигиенические требования к физической нагрузке девушек                                                        | 5   | 2  | 2  | - | 1    |
| 9  | Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности в среднем и пожилом возрасте | 7   | 2  | 4  | - | 1    |
| 10 | Особенности гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности инвалидов       | 4   | 2  | -  | - | 2    |
| 11 | Требования к структуре, содержанию и нормированию при массовой физической культуре                            | 5,8 | 2  | 2  | - | 1,8  |
|    | <b>Итого по 4 семестру:</b>                                                                                   |     | 30 | 20 | - | 17,8 |

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа.

### 2.3 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 3.1. Основная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Е. Е. Ачкасов [и др.] ; под ред.: В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов. – 2-е изд., доп. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 256 с. : табл. – ISBN 978-5-299-00545-5. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>.

2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 320 с. – (Высш. проф. образование. Пед. образование). – ISBN 978-5-7695-9766-4.

3. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Ляпин [и др.] ; М-во спорта РФ, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>.

### 3.2 Дополнительная литература:

1. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена [Электронный ресурс] : учеб. справочник / Е. А. Багнетова. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798>.
2. Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун ; Минобрнауки РФ, ФГБОУ ВПО «Оренбургский гос. ун-т». – Оренбург : ОГУ, 2015. – 103 с. : табл. – ISBN 978-5-7410-1191-1. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>.
3. Руководство по спортивной медицине / ред. В. А. Маргазин. – СПб. : СпецЛит, 2012. – 487 с. – ISBN 978-5-299-00488-5.
4. Спортивная медицина [Электронный ресурс] : справочник для врачей и тренеров / Всерос. федерация легкой атлетики, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ ; пер. с англ. А. Гнетоваи [др.]. – М. : Человек, 2013. – 328 с. : схем., табл., ил. – ISBN 978-5-906131-10-2. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298272>.
5. Флянку, И. П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. П. Флянку, Н. В. Семенова, Ф. И. Разгонов ; М-во спорта РФ, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 96 с. : табл., ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335>.
6. Чашин, М. В. Профессиональные заболевания в спорте [Электронный ресурс] / М. В. Чашин, Р. В. Константинов. – М. : Сов. спорт, 2010. – 176 с. – ISBN 978-5-9718-0455-0. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210359>.

### **3.3. Периодические издания:**

1. Культура физическая и здоровье. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1381052>.
2. Научная мысль Кавказа. – URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8906](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8906).
3. Теория и практика физической культуры. – URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9149](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149).
4. Физическая культура, спорт и здоровье. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.
5. Физиология человека. – URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8254](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8254).

## **4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .**

### **4.1 Перечень информационных технологий.**

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

### **4.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »

### 4.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.
2. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
3. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Web of Sciense (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: <http://webofknowledge.com>.
5. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

Автор-составитель Пашкова Л.М., доцент, канд.мед.наук, доцент кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.