

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Медико-биологических основ физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Геберт В.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ОД.02.4.Гигиенические основы физкультурного образования

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 44.03.01 – Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Физкультурное образование (для набора 2018)

Форма обучения заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

вооружить студентов знаниями и практическими навыками применения гигиенических факторов процессе занятий физической культурой и спортом, а также знаниями в области профилактической меди-цины

Задачи изучения дисциплины:

1. Ознакомление с современными представлениями о влиянии конкретных факторов внешней среды на возникновение и развитие патологических процессов и наиболее важными современными гигиеническими проблемами и путями их решения;
2. Приобретение навыков проведения санитарно-гигиенических мероприятий;
3. Изучение общепринятых методов исследования внешней среды с тем, чтобы в дальнейшей практической деятельности уметь применять и оценивать данные этих исследований;
4. Изучение влияния факторов производственной среды на различные контингенты работающих и населения. Ознакомление с основными принципами предупреждения профессиональной патологии.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Б1.В.- вариативная часть Б1.В. ОД- Обязательные дисциплины Б1.В. ОД.2.4. Гигиенические основы физкультурного образования

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам		Всего часов
	5 семестр		
Общая трудоемкость			72
Аудиторные занятия, в т.ч.	12		12
лекционные (ЛК)	6		6
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	6		6
лабораторные (ЛР)	0		0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	60		60
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет		0

Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		
--	--	--

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК-3	способность использовать естественнонаучные и математические знания для ориентирования в современном информационном пространстве
ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
ПКв-1	способность использовать основы медико-биологических знаний для осуществления профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
Знать	<p>Пороговый:</p> <p>принципы создания современной информационной образовательной среды; методы статистической обработки результатов исследования</p>
	<p>Стандартный:</p> <p>требования техники безопасности, правила страховки и самостраховки при занятиях различными видами физических упражнений</p>
	<p>Эталонный:</p> <p>глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой</p>

Уметь	<p>Пороговый:</p> <p>использовать естественнонаучные и математические знания в современной информационной образовательной среде; применять методы математической обработки информации, теоретического и экспериментального исследования в области ФК и С.</p>
	<p>Стандартный:</p> <p>осуществлять страховку и самостраховку при занятиях физическими упражнениями; знакомить обучающихся с правилами техники безопасности. цели, задачи и характер физкультурно-спортивной деятельности; методы пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения; методы формирования мотивационно-ценностной ориентации и установки ведения здорового образа жизни</p>
	<p>Эталонный:</p> <p>глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой</p>
Владеть	<p>Пороговый:</p> <p>современными средствами ИКТ, используемыми в профессиональной деятельности педагога в области ФК и С; навыками анализа и математической обработки информации в области ФКиС; навыками применения средств ИКТ в образовательных целях</p>
	<p>Стандартный:</p> <p>навыками обеспечения безопасности, страховки и самостраховки при занятиях различными видами физических упражнений</p>
	<p>Эталонный:</p> <p>- продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений гигиенических основ физкультурно-спортивной деятельности.</p>

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	

1	1	История возникновения. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта	17	2			15
2	2	Гигиена воздушной среды, почвы, воды	19	2	2		15
3	3	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом	19	2	2		15
4	4	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	17		2		15
Итого			72	6	6	0	60

3.2. Лекционные занятия

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	Гигиена. Цели. Задачи. Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье населения.
2	2	Гигиена воздушной среды. Гигиена воды. Гигиена почвы.
3	3	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом. Общие гигиенические требования к режиму питания. Особенности питания спортсменов.

3.3. Практические (семинарские) занятия

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
2	2	Гигиена воздушной среды. Гигиена воды. Гигиена почвы.
3	3	Гигиена питания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании . Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

4	4	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к вентиляции спорт. сооружений.
---	---	---

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	История возникновения. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта	реферативное сообщение, подготовка электронной презентации, устное сообщение
2	2	Гигиена воздушной среды, почвы, воды	реферативное сообщение, подготовка электронной презентации, устное сообщение
3	3	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом	реферативное сообщение, подготовка электронной презентации, устное сообщение
4	4	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	реферативное сообщение, подготовка электронной презентации, устное сообщение

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1	ЛК	использование презентации	2
2	2	ПР	использование презентации	2
3	3	ПР	использование презентации	2

4	4	ЛК, ПР	использование презентации	2
---	---	--------	---------------------------	---

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

Печатные издания:

1. Масияускене, О.В. Валеология : учеб. пособие / О. В. Масияускене, Ж. Г. Муравянникова; под ред. Б.В. Кабарухина. - 2-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 251 с. - (Медицина). - ISBN 978-5-222-18141-6 : 100-82.

6.1.2. Издания из ЭБС

2. Айзман, Роман Иделевич. Здоровьесберегающие технологии в образовании : Учебное пособие / Айзман Роман Иделевич; Айзман Р.И., Мельникова М.М., Косованова Л.В. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 241. - (Образовательный процесс). - ISBN 978-5-534-04514-7 : 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/F4CB7941-0C93-4C82-842E-1ABAD2E533C9>

3. Трифонова, Татьяна Анатольевна. Гигиена и экология человека : Учебное пособие / Трифонова Татьяна Анатольевна; Трифонова Т.А., Мищенко Н.В., Орешникова Н.В. - 2-е изд. - Computer data. - М. : Издательство Юрайт, 2018. - 206. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-06430-8 : 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/D64C9D29-D217-4BAB-886E-05B39E707EBD>

4. Петрушин, Валентин Иванович. Психология здоровья : Учебник / Петрушин Валентин Иванович; Петрушин В.И., Петрушина Н.В. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 431. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-04553-6 : 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5>

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

Печатные издания:

1.Меньшов, Игорь Викторович. Культура здоровья студентов : учеб-метод. пособие / Меньшов Игорь Викторович. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 143 с. - ISBN 978-5-9293-1616-6 : 143-00.

2. Экология. Здоровье. Спорт : VI Международная науч.-практическая конф. (20-21 мая 2015 г.). - Чита : ЗабГУ, 2015. - 343 с. - ISBN 978-5-9293-1362-2 : 165-00.

6.2.2. Издания из ЭБС

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Образовательные ресурсы:

<https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань».

<https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт»

<http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»

Научные ресурсы:

<http://diss.rsl.ru/> Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки.

<https://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
Научно-образовательные ресурсы открытого доступа
<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»

Справочные ресурсы

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных Интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.

<http://www.krugosvet.ru/> Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Кругосвет»

<https://dic.academic.ru/> Словари и энциклопедии

Электронные библиотеки

<http://www.nlr.ru/> Российская национальная библиотека

<http://www.rasl.ru/> Библиотека Российской Академии наук

<http://www.benran.ru/> Библиотека по естественным наукам

<http://studentam.net/> Электронная библиотека учебников

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000 г. Чита, ул. Журавлева, 48, ауд. 12-106.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Доска аудиторная, комплект специализированной учебной мебели

Переносное оборудование: ноутбук, мультимедийный проектор, экран, акустическая система.

Наборы учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации

672000 г. Чита, ул. Журавлева, 48, ауд. 12-107.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Динамометры кистевые, анализатор жировой массы Вс-601, аппарат Мини Ротта, видеокамера, электрокардиограф, комплекс "Варикард ВК2.51", монитор сердечного ритма Polar S610, спирометр, пневмотохомер, тонометр. Скелет человека

672000, Чита, ул. Журавлева, 48, ауд. 12-109

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы

Доска меловая, рабочее место преподавателя, комплект специализированной учебной мебели, шкафы книжные, тумба ораторская, компьютерные столы, кресла компьютерные, принтер лазерный, компьютеры ученические (7), компьютер лаборанта, доска интерактивная, экран настенный, проектор.

Литература учебная, методическая, научная, периодические издания (более 500 экземпляров).

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных презентаций, содержащих слайды теоретического характера (основные понятия и определения, положения, нормативные документы и т.д.) и практического характера (иллюстрированный материал, видеоролики, видеофильмы и другое, соответствующие тематике лекций).

Практические и семинарские занятия планируются по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в форме обсуждения рефератов, дискуссий, докладов, подготовки отчетов, письменных практических работ, содержащих анализ и синтез различного материала.

При самостоятельном рассмотрении теоретических вопросов студентам следует обращаться к содержанию лекционного материала, изучать рекомендованную основную литературу, положения, федеральные законы, нормативно-правовые документы и т.д. Для более углубленного изучения дисциплины студентам рекомендуются изучать представленную дополнительную литературу, просматривать материалы периодических изданий, интернет-сайты, научно-популярные фильмы и т.д.

Лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийных презентаций, содержащих слайды теоретического характера (основные понятия и определения, положения, нормативные документы и т.д.) и практического характера (иллюстрированный материал, видеоролики, видеофильмы и другое, соответствующие тематике лекций).

Практические и семинарские занятия планируются по принципу систематизации и углубления знаний учебного материала по разделам программы в форме обсуждения рефератов, дискуссий, докладов, подготовки отчетов, письменных практических работ, содержащих анализ и синтез различного материала.

При самостоятельном рассмотрении теоретических вопросов студентам следует обращаться к содержанию лекционного материала, изучать рекомендованную основную литературу, положения, федеральные законы, нормативно-правовые документы и т.д. Для более углубленного изучения дисциплины студентам рекомендуются изучать представленную дополнительную литературу, просматривать материалы периодических изданий, интернет-сайты, научно-популярные фильмы и т.д.

Разработчик/группа разработчиков: Стасюк О.Н. к.м.н., доцент

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 04.09.2018 г. № 1)**