

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Вятский государственный университет»
(ВятГУ)
г. Киров

Утверждаю
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации
РПД_3-44.03.05.68_2017_116255
Актуализировано: 28.03.2021

Рабочая программа дисциплины
Гигиена физического воспитания

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Бакалавр пр.
Направление подготовки	44.03.05 шифр
	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС наименование
Направленность (профиль)	3-44.03.05.68 шифр
	Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ) наименование

Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Свинар Елена Владимировна

ФИО

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Овладение современными научными знаниями в области гигиены физического воспитания, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни, эффективного применения различных гигиенических факторов в деятельности педагога по физической культуре и безопасности жизнедеятельности для достижения оптимальных условий обучения
Задачи дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование у будущих учителей основ гигиенических знаний комплексного и целенаправленного применения различных гигиенических средств и использования природных факторов при занятиях массовой физической культурой для эффективного физического воспитания детей и подростков, укрепления их здоровья, повышения работоспособности; 2. Изучение влияния различных фактов внешней среды и социальных условий на состояние здоровья и работоспособность обучающихся; 3. Овладение навыками применения знаний гигиены физического воспитания для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся.

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

Компетенция ОПК-6

готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся		
Знает	Умеет	Владеет
основы гигиены физического воспитания для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся	применять знания гигиены физического воспитания для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся	навыками применения знаний гигиены физического воспитания для обеспечения охраны и здоровья обучающихся

Компетенция ПК-4

способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов		
Знает	Умеет	Владеет
способы использования гигиенических условий и возможностей образовательной среды для сохранения здоровья и достижения результатов обучения физической культуре; способы обеспечения оптимальных гигиенических условий для	использовать гигиенические условия и возможности образовательной среды для сохранения здоровья и достижения результатов при обучении физической культуре; обеспечивать оптимальные санитарно-гигиенические условия для повышения качества	навыками использования гигиенических условия и возможностей образовательной среды для сохранения здоровья и достижения результатов при обучении физической культуре; навыками обеспечения оптимальных гигиенических условий для

повышения качества учебно-воспитательного процесса по физической культуре	учебно-воспитательного процесса по физической культуре	повышения качества учебно-воспитательного процесса по физической культуре
---	--	---

Структура дисциплины
Тематический план

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Гигиена как наука, задачи и методы гигиены физического воспитания и спорта	ПК-4
2	Организм и факторы окружающей среды	ПК-4
3	Оздоровительная направленность физической культуры и спорта	ОПК-6
4	Гигиена питания	ПК-4
5	Гигиеническое обеспечение спортивной тренировки и подготовки спортсменов	ОПК-6
6	Гигиенические требования спортивных сооружений	ПК-4
7	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОПК-6, ПК-4

Формы промежуточной аттестации

Зачет	9 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения)

Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	5	9	108	3	64.5	32	16	0	16	43.5		9	

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Гигиена как наука, задачи и методы гигиены физического воспитания и спорта»		12.00
Лекции		
Л1.1	Предмет и задачи гигиены физического воспитания и спорта	2.00
Самостоятельная работа		
С1.1	Методы гигиены физического воспитания и спорта	4.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	6.00
Раздел 2 «Организм и факторы окружающей среды»		14.00
Лекции		
Л2.1	Гигиена воздуха	2.00
Лабораторные занятия		
Р2.1	Гигиена воды	2.00
Самостоятельная работа		
С2.1	Гигиена почвы	4.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	6.00
Раздел 3 «Оздоровительная направленность физической культуры и спорта»		18.00
Лекции		
Л3.1	Физиологические основы и гигиенические принципы закаливания	2.00
Лабораторные занятия		
Р3.1	Оценка уровня физического развития человека	4.00
Самостоятельная работа		
С3.1	Здоровье и здоровый образ жизни	6.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР3.1	Контактная внеаудиторная работа	6.00
Раздел 4 «Гигиена питания»		22.00
Лекции		
Л4.1	Физиологическая роль и гигиеническое значение питательных веществ	4.00
Лабораторные занятия		
Р4.1	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом	4.00
Самостоятельная работа		
С4.1	Гигиена питания детей и подростков	8.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР4.1	Контактная внеаудиторная работа	6.00
Раздел 5 «Гигиеническое обеспечение спортивной тренировки и		17.00

подготовки спортсменов»		
Лекции		
Л5.1	Основные гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями	4.00
Лабораторные занятия		
Р5.1	Физиолого-гигиеническая оценка влияния физических нагрузок на организм занимающихся	2.00
Самостоятельная работа		
С5.1	Гигиеническое обеспечение спортивной тренировки и подготовки спортсменов	8.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР5.1	Контактная внеаудиторная работа	3.00
Раздел 6 «Гигиенические требования спортивных сооружений»		21.00
Лекции		
Л6.1	Гигиенические требования спортивных сооружений	2.00
Лабораторные занятия		
Р6.1	Гигиеническая оценка спортивного зала	4.00
Самостоятельная работа		
С6.1	Гигиеническая оценка бассейна	10.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР6.1	Контактная внеаудиторная работа	5.00
Раздел 7 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		4.00
37.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР7.1	Сдача зачета	0.50
ИТОГО		108.00

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся ознакамливаются на официальном сайте университета www.vyatsu.ru.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине

Учебная литература (основная)

- 1) Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2010. - 316 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности). - ISBN 978-5-7695-6434-5 : 295.90 р., 341.00 р. - Текст : непосредственный.
- 2) Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М. : Академия, 2002. - 240 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 230-231. - ISBN 5-7695-0723-3 : 80.10 р., 82.00 р., 71.17 р. - Текст : непосредственный.

Учебная литература (дополнительная)

- 1) Коршевер, Е. Гигиена : курс лекций / Е.Н. Коршевер, В.Н. Шилов. - 2-е изд. - Саратов : Научная книга, 2020. - 234 с. - ISBN 978-5-9758-1937-6 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578336/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.
- 2) Банникова, Л. П. Рабочая тетрадь для практических занятий по общей гигиене / Л. П. Банникова. - Челябинск : ЮУГМУ, 2018. - 151 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/164397> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.
- 3) Давлетова, Н. Х. Общая и специальная гигиена в схемах и таблицах / Н. Х. Давлетова. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2017. - 104 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156416> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

Учебно-наглядное пособие

- 1) Гигиена физического воспитания и спорта : учебное наглядное пособие для студентов направлений подготовки 49.03.01 Физическая культура, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Безопасность жизнедеятельности, физическая культура, 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура / ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. МБД ; сост. Е. В. Свинар. - Киров : ВятГУ, 2021. - 35 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.

Электронные образовательные ресурсы

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>

- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.68
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Электронные библиотечные системы (ЭБС)

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru)
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
ДОСКА ИНТЕРАКТИВНАЯ 77" SMART BOARD 480
НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"
Прибор "ТКА-Люкс"
Проектор Aser P1206P
ПРОЕКТОР EPSON EB-X41
ПРОЕКТОР NEC M230X
Усилитель Microlad V-3830 silver 80x2,50x3 Вт

Специализированное оборудование

Перечень используемого оборудования
Анализатор окси углерода выдыхаемого воздуха с определением карбоксигемоглобина

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:
https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=116255