Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Факультет дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЛПИ – филиала СФУ
/Л.Н. Храмова/
_____2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
Программа профессиональной переподготовки Физическая культура

Лесосибирск 2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Программа профессиональной переподготовки — Физическая культура

Программу составили — О.А. Ефиц
инициалы, фамилия, подпись

инициалы, фамилия, подпись

И.о. заведующий кафедрой — Н.Ф.Романцова
инициалы, фамилия, подпись

«06» 09 2016 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры высшей математики, информатики и естествознания
«06» 09 2016 г. протокол № 1

И.о.заведующий кафедрой (выпускающей) — Н.Ф.Романцова
инициалы, фамилия, подпись

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является формирование основы гигиенических знаний в области общей и спортивной гигиены.

1.2 Задачи изучения дисциплины

Задачами изучения дисциплины является: раскрыть современные представления, понятия, методы, актуальные проблемы в современной гигиенической науке; подготовить к самостоятельной педагогической деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

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

В результате овладения данной ОП слушатель должен обладать следующими компетенциями:

способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста; способностью обеспечить в процессе профессионально деятельности соблюдение требовании безопасности санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую медицинскую помощь

В результате изучения дисциплины слушатель должен:

знать:

- санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- влияние факторов природной и профессиональной среды на здоровье человека и его физическую работоспособность, методиками оценки мест и условий занятий физкультурой и спортом; научиться оценивать организацию и методику занятий на уроке физкультуры, спортивной тренировки;

уметь:

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;
- проводить доступные санитарно-гигиенические исследования.

владеть:

- методиками проведения гигиенической оценки условий обучения и воспитания детей и подростков;
- методами профилактики нарушений здоровья на основе гигиенических норм и правил.

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Для освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» слушатели используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Анатомия и физиология человека», «Биомеханика двигательной деятельности», «Биохимия человека».

1.5 Особенности реализации дисциплины.

Дисциплина реализуется на русском языке с применением дистанционных образовательных технологий.

2 Структура и содержание дисциплины

2.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины	Общая трудоемкость (акад.час)	Аудиторные занятия, час.			Дистанционные занятия, час			СРС, час.	Промежуточная аттестация		
			Всего	Лекции	Практические	Всего	Лекции	Практические		КР	Зачёт	Экзамен
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Общая гигиена	7	1	1	-	2	1	1	4			
2	Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом	13	1	1	-	4	1	3	8			
	Всего	20	2	2	-	6	2	4	12			1Д

Вид итогового контроля: экзамен.

2.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			аудиторные	дистанционные
1	1	Тема №1. Понятие о гигиене и санитарии; методы исследования, применяемые в гигиене Предмет изучения гигиены; отдельные отрасли гигиены. Социальное значение гигиены и санитарии; значение гигиены в деятельности учителя физкультуры.	0,5	0,5
2	1	Тема №2. Гигиена воздуха. Значение воздуха для занятий физическими упражнениями и закаливания. Химические, физические, бактериологические, радиационные факторы загрязнения воздуха. Гигиенические требования к воздушной среде при занятиях на открытом воздухе. Гигиена воды. Гигиенические нормативные требования к питьевой воде, к водным бассейнам для отдыха, оздоровления и спорта.	0,5	0,5
3	2	Тема №3. Гигиена физической культуры и спорта. Двигательная активность как гигиенический фактор, ее должный объем при разных режимах жизни индивида. Гигиенические требования к формам физической культуры и спорта (урок физкультуры, тренировка в спортивной секции, группе здоровья, клубе любителей бега и т. д.). Гигиенические требования к структуре одного занятия: подготовительной, основной, заключительной частям	1	1

2.3 Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах	
			аудиторные	дистанционные
1	1	Тема №1 Определение суточного расхода энергии спортсмена	-	0,3

2	1	Тема №2 Влияние режима освещенности на функции и ЦНС	-	0,3
3	1	Тема №3 Исследование моторной и сенсорной ассиметрии	-	0,4
4	2	Тема №4 Гигиенический анализ школьного расписания	-	1
5	2	Тема №5 Методика оценки выполнения гигиенических норм физического воспитания в образовательном учреждении	-	1
6	2	Тема №. Оценка выполнения гигиенических требований к условиям обучения в образовательном учреждении	-	1

2.4 Виды самостоятельной работы слушателей

№ п/п	Виды СРС	Общая трудоемкость (акад.час)
1	Изучение лекционного материала и дополнительной литературы	4
2	Поиски и сбор информации в периодических печатных и интернет-изданиях	4
3	Оформление и анализ практических заданий	4

3 **Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (Приложение 1)**

4 **Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Основная литература:

1. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва : Владос, 2014.

2. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков : учебник. – Москва : ГЭОТАР – Медиа, 2015. – 480 с.

Дополнительная литература:

3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания. – Москва : Просвещение, 2014.- 354с.

4. Лаптев, А. П. Практикум по гигиене / А.П. Лаптев, И.Н. Малышева . - М. Физкультура и спорт, 2013.- 324с.

Приложение 1

Вопросы к экзамену

1. Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений.
2. Гигиенические требования к различным типам открытых и закрытых спортивных сооружений.
3. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.
4. Пищевые рационы и режим питания.
5. Гигиена физического воспитания детей и подростков.
6. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
7. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве.
8. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства.
9. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
10. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.
11. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях.
12. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.
13. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.
14. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта