

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания**

**УТВЕРЖДАЮ**



**Директор Института физического  
воспитания и спорта**

**А.Г. Черноштан**

**« 02 » февраля 20 24 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

**По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки Физкультурное образование**

**Квалификация выпускника бакалавр**

**Форма обучения очная, заочная**

**Курс 3 ОФО (6 семестр), 5 ЗФО (14 семестр)**

**Луганск, 2024**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (профиль «Физкультурное образование») очной и заочной форм обучения.

Основная профессиональная образовательная программа высшего образования разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта» от 18.10.2013 № 544н.

#### СОСТАВИТЕЛИ:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Богданова Е.В.

старший преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Капустина Е.Н.

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания « 30 » сентября 2024 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой Богданова Е.В. Богданова

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта « 31 » сентября 2024 г., протокол № 5

Председатель учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта Крайнюк Крайнюк О.П.

#### СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования Савенков Савенков В.В.

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов теоретических знаний и практических умений о гигиенических требованиях к учебно-воспитательному процессу и режиму дня учащихся, двигательной активности школьников, нормировании физических нагрузок на занятиях физической культуры и спорта, закаливании, особенностях питания при занятиях физической культурой и спортом, физическом развитии детей и подростков.

#### Задачи:

1. Освоить методику гигиенической оценки учебного расписания в общеобразовательной школе.
2. Овладеть навыками определения суточного расхода энергии и калорийности суточного рациона спортсмена.
3. Уметь осуществлять хронометраж урока физической культуры.
4. Овладеть навыками определения физического развития детей и подростков.
5. Знать гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на занятиях большим спортом.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к блоку дисциплин обязательной части Б1.О.18. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания основ анатомии и физиологии человека, естественнонаучных основ физической культуры и спорта, безопасности жизнедеятельности, умения обобщать знания смежных наук для более успешного овладения учебным материалом, навыки работы с различными источниками информации (печатные издания, электронные ресурсы).

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания учебных дисциплин введения в специальность, теории и методики физической культуры и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин базовой и вариативной части профессиональной подготовки.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ПК-4. Способность проводить учебные занятия по физической	1.1_Б. ПК-4. Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных	ПК-4.1. Знать: - методы и методики научных исследований в образовательной деятельности; - технологии научных

<p>культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.</p>	<p>занятий по физической культуре; цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; методику организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры; методику обучения и основы техники выполнения физических упражнений; технику безопасности и гигиенические требования к местам проведению занятий по физической культуре.</p> <p>2.1_Б. ПК-4. Умеет:</p> <p>организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу; оптимально выбирать практический программный материал для организации и проведения общеобразовательных уроков физической культуры и внеклассных занятий в общеобразовательной школе;</p> <p>использовать целесообразные методы и методические приемы обучения физическим упражнениям в процессе проведения общеобразовательных уроков и секционной работы по физической культуре;</p> <p>использовать прикладные (жизненно важные) физические упражнения в повседневной и игровой деятельности.</p> <p>3.1_Б. ПК-4. Владеет:</p> <p>комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях;</p> <p>техникой выполнения базовых физических упражнений в соответствии с программными требованиями к уровню технической подготовленности;</p> <p>навыками организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков физической культуры в школе;</p> <p>навыками страховки, самостраховки</p>	<p>исследований в области физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальную научную терминологию физкультурно-спортивной и профессионально-образовательной отраслей.</li> </ul> <p>ПК-4.2. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать результаты научных исследований для повышения эффективности педагогической деятельности;</li> <li>- выполнять научные исследования в области физической культуры и использовать их результаты в целях повышения эффективности педагогической деятельности;</li> <li>- повышать свой общекультурный и профессиональный уровень и самостоятельно осваивать новые методы научного исследования;</li> <li>- выявлять и формировать актуальные научные проблемы применительно к избранной профессиональной отрасли;</li> <li>- обобщать и практически оценивать результаты, полученные отечественными и зарубежными исследователями;</li> <li>- самостоятельно проводить исследования в соответствии с избранной программой;</li> <li>- оказывать воспитательные воздействия на личность обучающегося, используя опыт индивидуальной научно-исследовательской деятельности.</li> </ul> <p>ПК-4.3. Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методиками научных исследований в образовательной деятельности;</li> <li>- способностью</li> </ul>
--	---	---

	и оказания физической помощи при выполнении физических упражнений; техникой выполнения прикладных (жизненно важных) физических упражнений; навыками использования физических упражнений в процессе самостоятельных занятий физической культурой и проведения активного отдыха.	выполнять научные исследования в области физической культуры и использовать их результаты в целях повышения эффективности педагогической деятельности; - - понятийно- категориальным аппаратом.
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка (всего)	72 (2 зач. ед)	72 (2 зач. ед)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов, в том числе:	24	8
Лекции	10	4
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	14	4
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы		
Курсовая работа /курсовой проект	-	-
Другие формы и методы организации учебного процесса	-	-
Самостоятельная работа студента (всего часов)	21	52
Контроль	27	12
Форма аттестации	экзамен	экзамен

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

###### Раздел 1. Теоретические основы школьной гигиены.

Тема 1. Предмет и задачи школьной гигиены.

Тема 2. Гигиенические основы учебно-воспитательного процесса и режима дня учащихся.

###### Раздел 2. Теоретические основы гигиены физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 1. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.

Тема 2. Гигиена питания. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.

Тема 3. Гигиенические принципы закаливания.

Тема 4. Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок на занятиях физической культурой.

###### Раздел 3. Методические основы гигиены физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 1. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой.

Тема 2. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на занятиях большим спортом.

#### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Предмет и задачи школьной гигиены	2	2
2	Гигиенические основы учебно-воспитательного процесса и режима дня учащихся	2	2
3	Гигиеническое значение физического воспитания и спорта	2	
4	Гигиена питания. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом	2	
5	Гигиенические принципы закаливания	2	
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>4</b>

#### 4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Определение суточного расхода энергии спортсмена	2	2
2	Определение химического состава и калорийности суточного рациона спортсмена	2	
3	Хронометраж урока физической культуры	2	2
4	Составление распорядка дня спортсмена	2	
5	Гигиеническая оценка учебного расписания	2	
6.	Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой	2	
7.	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на занятиях большим спортом	2	
<b>Итого:</b>		<b>14</b>	<b>4</b>

#### 4.5. Лабораторные работы

Не предусмотрены

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на	Изучение материала	1	2

	занятиях большим спортом			
2	Гигиена закаливания (физиологические механизмы, роль, хар-ка одной систем закаливания)	Изучение материала	1	2
3	Гигиенические требования к условиям занятий выбранным видом спортом (специализация студента)	Подготовка материала и выступление на практическом занятии	2	2
4	Рацион питания спортсмена на различных этапах подготовки (специализация студента)	Подготовка материала и выступление на практическом занятии	2	2
5	Определение суточного расхода энергии	Оформление отчета о проделанной работе	2	2
6	Определение химического состава и калорийности суточного рациона (спортсмена)	Оформление отчета о проделанной работе	2	2
7	Хронометраж урока физической культуры	Оформление отчета о проделанной работе	2	6
8	Составление расписания дня спортсмена	Оформление отчета о проделанной работе	2	4
9	Гигиеническая оценка учебного расписания	Оформление отчета о проделанной работе	2	6
10	Гигиеническая характеристика урока физической культуры	Оформление отчета о проделанной работе	2	4
10	Реферат на тему: 1. Гигиенические особенности учебно-воспитательного процесса учащихся школьного возраста 2. Режим дня и его значения в обеспечении работоспособности учеников. 3. Гигиенические особенности занятий физической культурой и спортом учащихся школьного возраста. 4. Физкультурно-оздоровительные занятия с учащимися разного школьного возраста и их значения в сохранении и укреплении здоровья школьников.	Подготовка реферата	2	10
11	Контрольная (экзаменационная) работа	Повторение изученного материала	1	10
<b>Итого:</b>			<b>21</b>	<b>52</b>

## 5. Методическое обеспечение, образовательные технологии



Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Структурно-логические:* в процессе изучения лекционного материала предполагается его поэтапное усвоение студентом с постановкой цели (тема конкретной лекции, как структурной единицы логической цепочки изучаемого курса) и задач (освоение темы посредством рассмотрения и разбора каждого из пунктов плана, входящего в неё).

*Работа в команде:* совместная работа студентов при выполнении практических работ, когда необходимо произвести ряд расчетов.

*Технология использования в обучении игровых методов* – при проведении семинарских занятий (развивающие и ролевые игры в формировании профессиональных умений и навыков).

*Активизация обучения:* с целью развития познавательного интереса, умения находить подходы к решению проблемы, развития творческих способностей, умения формулировать и высказывать свою точку зрения. Часть практических занятий проходят в форме семинарских, где студенты выступают с докладами и теми материалами, которые подготовили самостоятельно по заданной теме.

## **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем, ведущим лекционные занятия по учебной дисциплине в следующих формах:

- тестирование;
- письменные домашние задания;
- контрольные работы;
- решение профессиональных задач.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена.

Система накопления баллов по видам работ отражается в таблице:

### **Система оценивания учебных достижений студентов очной и заочной форм обучения**

Вид учебной работы	Количество баллов	
	ОФО	ЗФО
6 семестр, 14 триместр	6 семестр	14 триместр
Устные ответы на практических занятиях	35	20
Самостоятельная работа студента	20	25
Контрольная работа	15	15
Ответы на экзамене	30	40
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

**Накопительная система оценивания по 100-бальной шкале**



Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	<b>A</b> – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	<b>B</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	<b>C</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	<b>D</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	<b>E</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство	Не зачтено

		предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	<b>0–20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Богданова А.С. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности (самостоятельная работа студентов) : учебное пособие / А.С. Богданова; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2020. – 128 с.

2. Вайбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: «Академия», 2003. – 240 с.

3. Ляпин В.А., Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие / Ляпин В.А., Флянку И.П., Семенова Н.В. – Омск : СибГУФК, 2014. – 228 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.

2. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 512 с.

3. Каменская В. Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст] : учеб. для бакалавров / Каменская В. Г. ; И. Е. Мельникова. – СПб. : Питер, 2017. – 272 с.

4. Королев А.А. Гигиена питания [Текст] : учеб. для студентов высш. учеб. заведений. – 3-е изд., перераб.. – М. : Академия, 2008. – 528 с.

5. Лаптев А.П. Гигиена: Учебник для ин-тов и техн. физ. культ. / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – М: Физкультура и спорт, 1990. – 368 с.

### **в) Интернет-ресурсы.**

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Мультимедийное оборудование (при необходимости).

### 9. Лист дополнений и изменений

№ п/ п	Дата внесения изменения / дополнения	Основание	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение / дополнение	
				Заведующий кафедрой (Фамилия, инициалы, подпись)	Директор / декан (Фамилия, инициалы, подпись)
1.	22.02.2022	Решение заседания кафедры теории и методики физического воспитания от 22.02.2022 (протокол № 9)	В список основной литературы внесены издания электронно-библиотечной системы IPR SMART: 1. Багнетова, Е.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие. Направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль Физкультурное образование, профиль Образование в области безопасности жизнедеятельности), 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Е.А. Багнетова. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2017. — 269 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/87008.html">https://www.iprbookshop.ru/87008.html</a> 2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н. В. Семенова [и др.]. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 229 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/64948.htm">https://www.iprbookshop.ru/64948.htm</a>		
2.	22.02.2022	Решение заседания кафедры	В список дополнительной литературы внесены издания электронно-библиотечной системы		

		теории и методики физического воспитания от 22.02.2022 (протокол № 9)	<p>IPR SMART:</p> <p>1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С.Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/95397.html">https://www.iprbookshop.ru/95397.html</a></p> <p>2. Кузнецова И.А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 2-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 108 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/109712.html">https://www.iprbookshop.ru/109712.html</a></p>		