

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Луганский государственный педагогический университет»
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Старобельского факультета (филиала)
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»



Маршуба И.В.
_____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура.

Профиль подготовки: Физкультурное образование.

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО 2 курс (4 семестр), ЗФО 2 курс (5 семестр)

Старобельск, 2023

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины «Гигиена физического воспитания детей дошкольного возраста» является частью основной профессиональной образовательной программы для бакалавров всех направлений подготовки очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования — бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (с изменениями и дополнениями). Редакция с изменениями от 26.11.2020 г. № 1456.


СОСТАВИТЕЛЬ:

ассистент кафедры физической культуры и охраны жизнедеятельности Старобельского факультета (филиал) ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет», **Туленцов Александр Владимирович.**

Утверждена на заседании кафедры физической культуры и охраны жизнедеятельности

«1» сентября 2023 г., протокол № 1


Заведующий кафедрой

 А.В. Туленцов

Одобрена на заседании учебно-методического совета Старобельского факультета (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

«15» ноября 2023 г., протокол № 3

Председатель

 О.В. Верховод

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
Старобельского факультета
(филиал)

 А.В. Стась

«15» ноября 2023 г.

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины – формирование универсальных и профессиональных компетенций, необходимых для успешного выполнения профессиональных задач педагога в сфере гигиены физического воспитания детских дошкольных образовательных и оздоровительных учреждений.

Задачи:

- добиться прочного овладения студентами системой профессиональных знаний об организации гигиены физического воспитания детей дошкольного возраста;
- воспитание у студентов способности осмысливать информацию, относящуюся к инновационным технологиям физической культуры для обучения детей дошкольного возраста, определять эффективные пути ее использования в будущей профессиональной деятельности;
- привитие студентам опыта творческой деятельности, умений анализировать и проектировать инновационную работу;
- обеспечить применение студентами усвоенных технологий в практической деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Гигиена физического воспитания детей дошкольного возраста» относится к циклу дисциплин, формируемых участниками образовательных отношений профессиональной подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Данная учебная дисциплина является частью профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры и имеет тесные взаимосвязи с педагогикой, возрастной психологией, теорией и методикой физического воспитания, спортивно-педагогическими дисциплинами. Знания по дисциплине «Гигиена физического воспитания детей дошкольного возраста» базируются на теоретических и практических дисциплинах базовой и вариативной частей образовательной программы, в том числе профессионально-двигательной направленности.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины является освоение теоретико-методических основ гигиены физического воспитания и спорта, , теории и методики физического воспитания, физиологических основ физического воспитания. Опираясь на полученные знания о достижениях современной науки в области теории и методики физического воспитания, методик обучения, развития физических качеств, оздоровительных технологий – внедрять их в своей практической деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижений компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений	Результаты достижений по дисциплине
ПК-4 Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.	<i>ПК-4.1</i> Знает требования к разработке развивающей образовательной среды, положительно влияющей на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения младших школьников на основе содержания начального образования; <i>ПК-4.2.</i> Умеет проектировать уроки на основе интегративного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов. <i>ПК-4.3.</i> Владеет современными образовательными технологиями по реализации содержания начального образования согласно ФГОС НОО; умениями разрабатывать критерии оценивания для достижения предметных, метапредметных и личностных результатов, функциональной грамотности; проводить мониторинг качества образовательной деятельности в начальной школе.	<i>Знает:</i> основные положения гигиены и особенности гигиены физической культуры и спорта; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; гигиенические требования к устройству спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования; гигиену физического воспитания в школе; гигиенические требования к спортивным тренировкам; гигиенические требования к занятиям оздоровительной физической культурой; требования личной гигиены; гигиенические требования к использованию факторов внешней среды; основы закаливания; основы рационального и лечебного питания; гигиенические требования к занятиям в отдельных видах спорта; <i>умеет:</i> оценивать гигиенические нормы в местах проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований; проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований; <i>владеет:</i> методами оценки гигиенических

		требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям; методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом.
--	--	--

4. Структура и содержание учебной 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 з. е.)	72 (2 з. е.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	28	12
Лекции	16	4
Семинарские занятия	-	
Практические занятия	8	4
Лабораторные работы	-	
Контрольные работы (презентации)	-	
КСР	-	
Курсовая работа (курсовой проект)	-	
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)	4	4
Самостоятельная работа студента (всего)	44	60
Итоговая аттестация	Зачет	Зачет

4.2 Содержание разделов учебной дисциплины

Тема 1. Состояние здоровья. Гигиена обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Гигиенические принципы нормирования деятельности и режима дня детей. Основной вид деятельности в зависимости от возраста. Особенности высшей нервной деятельности детей, их значение в организации деятельности. Физиологическая сущность утомления, особенности его развития у детей. Закономерности тренировки функций.

Тема 2. Система профилактических мероприятий в образовательных учреждениях дошкольного образования. Подходы к профилактике переутомления у детей. Биоритмологические принципы организации деятельности.

Тема 3. Гигиеническое значение и требования к продолжительности и организации основных элементов режима дня: сну, прогулкам, приемам пищи, двигательной активности, учебным занятиям. Влияние учебных нагрузок на функциональное состояние детей. Гигиенические требования к уроку и расписанию. Особенности обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности режима дня в летних оздоровительных учреждениях. Методика хронометража урока. Методика оценки расписания и режима дня. Медико-педагогическое обеспечение социальной адаптации при поступлении в дошкольное образовательное учреждение и школу.

Тема 4. Гигиенические требования к размещению, планировке, санитарно-техническому оборудованию, воздушно-тепловому режиму и освещению детских образовательных учреждений. Гигиенические требования к безопасности детской продукции (детским игрушкам, обуви, школьному ранцу). Гигиенические требования к учебному оборудованию детских учреждений. Правила рассаживания детей в классе, в групповой ячей. Принципы разработки программ укрепления здоровья и профилактики заболеваемости в образовательных учреждениях. Практикум: проект профилактической программы для ребенка и детского образовательного учреждения.

4.3 Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Состояние здоровья. Гигиена обучения и воспитания детей дошкольного возраста. Гигиенические принципы нормирования деятельности и режима дня детей. Основной вид деятельности в зависимости от возраста.	4	2
2	Система профилактических мероприятий в образовательных учреждениях дошкольного образования.	4	
3	Гигиеническое значение и требования к продолжительности и организации основных элементов режима дня: сну, прогулкам, приемам пищи, двигательной активности, учебным занятиям. Влияние учебных нагрузок на функциональное состояние детей. Гигиенические требования к уроку и расписанию.	4	2
4	Система профилактических мероприятий в детских образовательных учреждениях. Профилактические аспекты в работе врача – педиатра различных структурных подразделений детской поликлиники. Принципы разработки программ укрепления здоровья и профилактики заболеваемости в образовательных учреждениях. Практикум: проект профилактической программы для ребенка и детского образовательного учреждения.	4	

Итого:		16	4
---------------	--	----	---

4.4 Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Особенности высшей нервной деятельности детей, их значение в организации деятельности. Физиологическая сущность утомления, особенности его развития у детей. Закономерности тренировки функций. Подходы к профилактике переутомления у детей. Биоритмологические принципы организации деятельности.	2	2
2	Особенности обучения детей с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности режима дня в летних оздоровительных учреждениях. Методика хронометража урока. Методика оценки расписания и режима дня. Медико-педагогическое обеспечение социальной адаптации при поступлении в дошкольное образовательное учреждение и школу.	2	
3	Особенности обмена веществ и энергии растущего организма. Гигиенические принципы адекватного питания детей и подростков. Физиологические нормы питания детей и подростков, особенности потребности в макро-и микронутриентах в процессе роста и развития.	2	2
4	Гигиенические принципы организации питания в детских образовательных и оздоровительных учреждениях. Направления медицинского контроля за питанием в различных типах образовательных учреждений: ведение медицинских документов, оценка санитарно-гигиенического состояния пищеблока, определение пищевого статуса, оценка фактического питания.	2	
Итого:		8	4

4.5 Лабораторные работы рабочей программой не предусмотрены

4.6 Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
1	Влияние физического воспитания на состояние здоровья и развитие детей и подростков. Двигательная активность, условия, ее формирующие, нормирование. Принципы физического воспитания. Организация физического воспитания в разных типах образовательных учреждений: виды и формы работы, требования к	Конспектирование первоисточников и их анализ. Написание реферата, подготовка презентации	10	10

	<p>организации физкультурных занятий. Методика изучения и гигиенической оценки двигательного режима индивидуума и детского коллектива. Методика врачебно-педагогического наблюдения на занятии физкультурой. Распределение детей на медицинские группы для занятий физкультурой. Оценка эффективности физического воспитания. Закаливание, его физиологическая сущность, принципы закаливания. Неспецифические и специфические средства закаливания. Методика проведения основных закаливающих процедур (водные и воздушные процедуры, солнечные ванны и искусственное ультрафиолетовое облучения). Разработка комплекса закаливающих мероприятий на индивидуальном и групповом уровне. Распределение детей на группы для проведения закаливания. Оценка эффективности закаливания.</p>			
2	<p>Понятие образа жизни, медицинской и профилактической активности, гигиенического воспитания. Гигиеническая характеристика образа жизни детей разных возрастных групп. Роль летней оздоровительной работы в укреплении здоровья детей и подростков.</p>	<p>Представление тезисов доклада, написание реферата, подготовка презентации</p>	10	20
3	<p>Законодательные основы гигиенического воспитания и обучения. Принципы гигиенического воспитания и обучения. Роль системы образования в гигиеническом обучении детей, родителей и персонала, формы и методы</p>	<p>Конспектирование первоисточников и их анализ. Написание реферата, подготовка презентации</p>	14	10

	работы. Функции педиатрической службы по гигиеническому воспитанию и профилактическому консультированию. Роль средств массовой информации в формировании образа жизни детей.			
4	Организация гигиенического обучения персонала учебно-воспитательных учреждений. Половое и репродуктивное поведение подростков; медицинские аспекты полового воспитания. Формирование аддиктивного поведения у детей и подростков и подходы к его профилактике. Методика профилактического консультирования ребенка и его родителей.	Конспектирование первоисточников и их анализ. Написание реферата, подготовка презентации	10	20
Итого:			44	60

4.7 Курсовые работы рабочей программой не предусмотрены.

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронные конспекты, лекции, литература и т.п.) при подготовке к лекциям и практическим занятиям.

Исследовательские методы в обучении: студенты самостоятельно пополняют свои знания, глубоко вникают в изучаемую проблему и предполагают пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения.

Лекционно-семинарская зачетная система: концентрирует материал в блоки и преподносит его как единое целое, а контроль проводится по предварительной подготовке студентов.

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

- самостоятельная работа (написание реферата);
- устный опрос;
- письменная работа по темам лекционных и семинарских занятий;
- итоговая письменная работа.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме зачета (включает в себя ответ на теоретические вопросы).

Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Практические задания (5 бал. * 4 заданий)	20
Самостоятельная работа	40
Зачет	40
Итого за семестр:	100

Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения

Вид текущей учебной работы	Количество баллов
Практические задания (10 бал. * 2 задания)	20
Самостоятельная работа	40
Зачет	40
Итого за семестр:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – 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	В – 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	С – 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	D – 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	E – 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	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство 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	Незачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – 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

Основные источники:

1. Гайворонский, И.В. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие: учебное пособие / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский [и др.]. — СПб.: СпецЛит, 2021. — 312 с.

2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - СПб: СпецЛит, 2022. - 256 с.
3. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник. - СПб.: СпецЛит, 2022. — 256 с.

Дополнительная литература:

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для вузов /Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2021.
2. Полиевский, С.А. Спортивная одежда: монография. — Электрон. дан. — М.: Физическая культура, 2021. — 370 с.
3. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова. - СПб: СпецЛит, 2022. - 192 с.
4. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья: Методическое пособие. - Липецк: Изд-во ЛГПИ, 2022.
5. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. - М.: ФиС, 2022.
6. Лаптев А.П., Малышева И.Н. Практикум по гигиене. - М.: ФиС, 2022.
7. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учебник для ин-тов физич. культ. - М.: ФиС, 2021.
8. Минх А.А. Общая гигиена. - М.: Медицина, 2022. - С.18-76.
9. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. - М.: Медицина, 2021.
10. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. СПб., 2021.
11. Справочник помощника санитарного врача и помощника эпидемиолога/ Под ред. Д.П.Никитина, А.И.Зинченко. - М.: Медицина, 2022.

Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники:

1. IPRbooks: электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
2. Сетевая электронная библиотека классических университетов / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, 2009. – URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
3. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [2010-]. – URL: <https://biblioclub.ru/> (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.
4. Образовательная платформа Юрайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020. – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 14.06.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины необходимы: лекционные аудитории Старобельского факультета (филиала) ФГБОУ ВО ЛГПУ «ЛГПУ», рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде и т.п., мультимедийная доска.

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)