

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
«Липецкий государственный педагогический университет»**

**Основная образовательная программа**

Направление: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2016 г.

Год начала подготовки: 2013 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**1. Цель дисциплины:**

сформировать у студентов знания, исследовательские и практические умения по организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта на основе современных гигиенических принципов и норм.

**2. Место дисциплины в структуре ООП:**

дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» относится к блоку Б.1 вариативной части программы.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Коды	Содержание компетенций
ОПК-6	– готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.
ПК-2	– способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

В результате изучения дисциплины студент должен:

***Знать:***

- основные этапы развития общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта;
- гигиенические основы физического воспитания и спорта;
- методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке;
- о взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
- о факторах риска нарушения здоровья и основных гигиенических средствах и методах профилактики заболеваний.

***Уметь:***

- осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта;
- планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма;
- использовать различные средства и методы закаливания организма;

- формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний;
- осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола.

**Владеть:**

- методами санитарно-гигиенической оценки спортивных сооружений;
- гигиеническими принципами составления пищевых рационов для различных категорий населения;
- средствами и методами формирования здорового стиля жизни с использованием гигиенических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.

**4. Общая трудоемкость дисциплины:**

составляет 2 зачетные единицы, общая трудоемкость 72 часа, 1 зачет.

**5. Семестры:**

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	ЗЕТ	Часов всего	Контактная работа	Лекции	Семинары/практика	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачеты, экзамены*	Курсовые работы
5	2	72	36	18		18		36		3	

\* 3 – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

**6. Основные разделы дисциплины:**

№ п/п	Разделы дисциплины
1.	Введение. Предмет, задачи, методы гигиены. Гигиена физического воспитания и спорта. История развития гигиены Гигиеническое значение физического воспитания и спорта
2.	Гигиена воздушной среды
3.	Гигиена воды и почвы
4.	Гигиенические требования к спортивным сооружениям
5.	Личная гигиена спортсмена
6.	Гигиена спортивной одежды и обуви
7.	Гигиена закаливания
8.	Гигиена питания
9.	Гигиена питания спортсменов
10	Гигиена физического воспитания школьников
11	Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе

12	Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте
13	Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта

**7. Автор (ы)** (ФИО, должность, ученое звание):

Перфилова Людмила Ивановна, доцент кафедры АФКФ и МБД, к.б.н.