

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

Основная образовательная программа

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 лет

Год утверждения: 2014 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины

Гигиена физического воспитания и спорта

1. Цель дисциплины:

сформировать у студентов основы гигиенических знаний в области физической культуры и спорта, раскрыть современные представления, понятия, методы, актуальные проблемы в современной гигиене физической культуры и спорта. Подготовить учащихся к самостоятельной педагогической деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к вариативной части блока дисциплин.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

- готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-5);
- способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК-4);
- готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-7).

Коды	Содержание компетенций
ОК-5	готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ОПК-4	способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности
ПК-7	готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- основные этапы развития гигиены и гигиены физического воспитания и спорта;
- физиологические основы оздоровительной направленности физических упражнений на организм;
- взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
- гигиенические основы физического воспитания и спорта;
- организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке;
- факторы риска нарушения здоровья и основные гигиенические средства и методы 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 образ 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;
- методами гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке;
- 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 (72 часа).

5. Семестры:

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	ЗЕТ	Часов всего	Аудиторная работа	Лекции	Семинары/практика	Лабораторные занятия	Индивидуальные занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачеты, экзамены*	Курсовые работы
5	1	36	2	8				34			

6	1	36	14	6		8		22		3	
---	---	----	----	---	--	---	--	----	--	---	--

* З – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

6. Основные разделы дисциплины:

1. Введение. Предмет, задачи, методы гигиены. Гигиена физического воспитания и спорта. История развития гигиены.
2. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта
3. Гигиена воздушной среды
4. Гигиена воды и почвы
5. Гигиенические требования к спортивным сооружениям
6. Личная гигиена спортсмена
7. Гигиена спортивной одежды и обуви
8. Гигиена закаливания
9. Гигиена питания
10. Гигиена питания спортсменов
11. Гигиена физического воспитания школьников
12. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе
13. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте
14. Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта

7. Автор(ы) (ФИО, ученая степень, должность): Перфилова Людмила Ивановна, к.б.н., доцент кафедры физиологии человека