

**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: 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:

учебная дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» входит в состав блока Б.1, дисциплин вариативной части, направления «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

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	способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

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 3 зачетные единицы (108 часов).

5. Содержание дисциплины:

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Контактная работа										Сам. раб.
		Всего		Лекции		Практ. бол. группы		Практ. мал. группы		Индив.		
		зач. ед.	час.	ауд.	КСР	ауд.	КСР	ауд.	КСР	ауд.	КСР	
1	Введение. Предмет, задачи, методы гигиены. Гигиена физического воспитания и спорта. История развития гигиены. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта		4,2	2			0,2					2
2	Гигиена воздушной среды		8,4	2			0,4	4				2
3	Гигиена воды и почвы		2,5				0,5					2
4	Гигиенические требования к спортивным сооружениям		10,2	2			0,2	4				4
5	Личная гигиена спортсмена		3,3				0,3					3

6	Гигиена спортивной одежды и обуви		2,3				0,3					2
7	Гигиена закаливания		4,5	2			0,5					2
8	Гигиена питания		6	2				2				2
9	Гигиена питания спортсменов		4					2				2
10	Гигиена физического воспитания школьников		4,5	2			0,5					2
11	Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе		7	2				2				3
12	Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте		3,5				0,5					3
13	Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта		11,8	2			0,5	2			0,3	7
	Подготовка к экзамену и экзамен		36									36
Итого в 5 семестре		3	108	16			3,9	16			0,3	72

6. Автор (ы) (ФИО, должность, ученое звание):

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