

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Липецкий государственный педагогический университет  
имени П.П. Семенова–Тян–Шанского»**

**Образовательная программа**

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование (с одним профилем подготовки)

Профиль: Физическая культура

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: заочная

Срок обучения: 5 лет

Год начала подготовки: 2016 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины**

**Гигиена физического воспитания и спорта**

**1. Цель дисциплины:**

сформировать у студентов на основе современных принципов и норм знания, исследовательские и практические умения и навыки.

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

Дисциплина реализуется в рамках вариативной части учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: возрастной анатомии, физиологии и гигиены (2 семестр); физиологии человека (3 семестр). Эти дисциплины предшествуют изучению данной дисциплины.

Гигиена физического воспитания и спорта связана с другими дисциплинами учебного плана: физиологией мышечной деятельности (4 семестр), теорией и методикой физического воспитания, которые изучаются параллельно; производственной (педагогической) практикой (8 семестр), выполнение программы которой базируется на изучении данной дисциплины. Эти дисциплины также участвуют в формировании данных компетенций.

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

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:

<b>Коды</b>	<b>Содержание компетенций</b>
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся
ОПК-6	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

- гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в зависимости от возраста и пола;
- гигиеническое нормирование двигательной активности в зависимости от возраста и пола;
- гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями;

физиологические основы оздоровительной направленности физических упражнений на организм;  
 взаимосвязь физических нагрузок и функциональных возможностей организма;  
 гигиенические основы физического воспитания и спорта;  
 факторы риска нарушения здоровья и основные гигиенические средства и методы профилактики заболеваний.

**уметь:**

- использовать гигиенические принципы организации и проведения занятий физическими упражнениями с учетом возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся;
- осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола;
- формировать физическую активность различных групп населения, использовать различные средства и методы закаливания организма;
- формировать физическую активность различных групп населения, здоровый образ жизни на основе гигиенических знаний.

**владеть:**

методами санитарно-гигиенической оценки спортивных сооружений;  
 навыками организации гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке;  
 методами гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке;  
 гигиеническими принципами составления пищевых рационов для различных категорий населения.

Навыками гигиенического обеспечения подготовки обучающихся в различных видах спорта;  
 средствами и методами формирования здорового стиля жизни с использованием гигиенических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся;

**4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часа).**

Всего часов: 108 ч.

Контактная работа: 7 ч.:

Аудиторная: 6 ч.;

КСР: 0,8 ч.

Самостоятельная работа: 101 ч.

**5. Семестры:**

Семестр	Трудоемкость											Контроль			
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции		Практ. групп. и семинары		Практ. мал. гр. и лаб. занятия		Индивид. занятия		Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	Курсовые работы
				Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР				
5	2	72	5	4			0,6					67			
6	1	36	2			2					0,2	34		Зачет	

- 3 – зачет, 0 – зачет с оценкой, Э – экзамен

**6. Основные разделы дисциплины:**

№ п/п.	Наименование раздела 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.	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок
12.	Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте
13.	Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта

**7. Автор:**

Перфилова Людмила Ивановна, доцент, к.б.н.