

**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: 2015 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.