

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

Образовательная программа

Направление: 44.03.05

Профиль: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная

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), физиологии физического воспитания (4 семестр). Эти дисциплины предшествуют изучению данной дисциплины.

Гигиена физического воспитания и спорта связана с другими дисциплинами учебного плана: теорией и методикой физического воспитания, которые изучаются параллельно; производственной (педагогической) практикой (6 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:

Коды	Содержание компетенций
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;
- планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма;
- дать санитарно-гигиеническую оценку спортивному сооружению;
- организовать и контролировать закаливание;

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 часов).

Всего часов: 108 ч.

Контактная работа: 71 ч.

Аудиторная: 64 ч.;

КСР: 6,6 ч.

Самостоятельная работа: 37 час

5. Семестры:

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции	Практ. групп. и семинары	Практ. мал.гр. и лаб. занятия	Индивиду. занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачет, зачет с оценкой, экзамен	Курсовые работы

				Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР	Ауд.	КСР				
5	3	108	71	32				32	6,3		0,3	37		Э	

* 3 – зачет, О – 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.