

Частная образовательная организация  
высшего образования  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»  
(ЧОО ВО СПИ)

КАФЕДРА ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ И СОЦИАЛЬНО-  
ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН



**АННОТАЦИЯ**  
к рабочей программе дисциплины

**«ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА»**

индекс по ФГОС ВПО (учебному плану) **Б1.В.ОД.16**

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ 44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ, ПРОФИЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Год начала подготовки по УП- 2014

Дербент 2018

## **Б1.В.ОД.16. ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

### **Цели освоения дисциплины.**

Гигиена физического воспитания и спорта как учебная дисциплина имеет большое общеобразовательное и специальное значение для студентов и специалистов в области физической культуры. Знания по этой учебной дисциплине позволяют проводить работу по предупреждению заболеваний, коррекции функционального состояния организма человека средствами физической культуры и спорта, повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Гигиена физического воспитания и спорта как отрасль медицинских знаний и как отрасль педагогической науки и практики способствует решению общих задач сохранения, укрепления и повышения уровня здоровья населения, формирования гармоничного физического развития подрастающего поколения, продления периода активного долголетия взрослого населения. Знание и соблюдение основных гигиенических принципов, требований и рекомендаций по организации занятий физической культурой и спортом значительно повышают их оздоровительную эффективность и обеспечивают возможность достижения спортсменами высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья.

**Целью** освоения дисциплины является овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

Основными **задачами** изучения дисциплины являются:

- получение знаний в области профилактической медицины - одного из мощных средств укрепления здоровья;
- получение знаний о санитарно-гигиенических основах деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение практическими навыками применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом;
- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.

### **Требования к результатам освоения дисциплины:**

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- применяет на практике основные учения в области физической культуры (СК- 1)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Знать:**

- основные положения общей гигиены, и гигиены физической культуры и спорта;
- гигиеническое значение воздушной среды, воды, почвы;
- основные положения гигиены физической культуры и спорта;
- гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;
- принципы гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом;
- основы гигиенического обеспечения процесса физического воспитания в школе, спортивных тренировок, занятий оздоровительной физической культурой.
- основы рационального питания при занятиях физической культурой и спортом;
- требования личной гигиены;
- гигиенические основы закаливания

**Уметь:**

- использовать знания, полученные при изучении дисциплины, в практической деятельности по повышению информированности в вопросах здоровья, формированию здорового образа жизни и оздоровлению различных контингентов населения средствами физической культуры и спорта;
- формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия;
- применять знания в области санитарного законодательства и нормативно-правовые документы (СанПиН) в педагогической, тренерской; рекреационной; организационно-управленческой деятельности;
- использовать гигиенические принципы нормирования нагрузок при разработке учебных планов и программ, проведении учебных занятий по физической культуре и спортивных тренировок в различных образовательных учреждениях, в сфере детско-юношеского спорта, при работе со спортсменами массовых разрядов, в рекреационной деятельности;
- оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей;
- оценивать правильность и адекватность питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом, давать рекомендации по оптимизации питания;
- проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм.

**Владеть:**

- навыками просветительской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни;
- способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований;
- технологиями физиолого-гигиенического контроля состояния занимающихся;
- технологиями проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом гигиенических требований;
- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации об уровне гигиенической культуры различных контингентов, занимающихся физической культурой и спортом.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина «Гигиена физической культуры и спорта» является дисциплиной вариативной части Б1.В по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны владеть знаниями о строении и механизмах функционирования организма человека, физиологических и биохимических основах двигательной активности, иметь знания в области теории, методики и организации занятий оздоровительной физической культурой и спортивных тренировок. Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данной дисциплины, формируются в процессе изучения дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биохимия человека». Используются и дополняются также знания, полученные при освоении ряда дисциплин, связанных с теорией и методикой физической культуры и базовых видов спорта. Повышению эффективности освоения, углублению и закреплению знаний и умений способствует параллельное изучение дисциплины вариативной части профессионального цикла «Спортивная медицина».

**Краткое содержание дисциплины**

Основные гигиенические факторы и их значение при занятиях физической культурой и спортом. Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта
Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека
Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний
Гигиена воздушной среды, воды и почвы
Гигиена закаливания
Требования личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом
Вредные привычки - разрушители здоровья
Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом
Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом
Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов
Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях
Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительными физическими упражнениями
Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок
Гигиеническое обеспечение занятий Отдельными видами спорта

**Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетных единицы, 108 часа.12 часов аудиторное время, 92 часа