

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1. Цель освоения дисциплины

Формировать у студентов знания и умения по организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта на основе современных гигиенических принципов и норм.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Гигиена физической культуры и спорта» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Методика обучения физической культуре», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Педагогика», «Психология», «Анатомия», «Мониторинг в физическом воспитании», «Национальная безопасность с основами правового регулирования безопасности жизнедеятельности», «Основы биотехнологии хранения и переработки продуктов», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Пожарная безопасность», «Продовольственная безопасность», «Психодиагностика в физическом воспитании и спорте», «Психологические основы безопасности», «Психология физической культуры и спорта», «Психология экстремальной ситуации», «Спортивная медицина», «Теоретические основы безопасности жизнедеятельности», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Технология дифференцированного физического воспитания», «Физиология физической культуры и спорта».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Методика обучения физической культуре», «Дорожно-транспортная безопасность», «Криминальные опасности и защита от них», «Мониторинг опасных процессов в техносфере», «Ноксология и безопасность человека», «Потенциально опасные технологии в сфере жизнедеятельности человека», «Социология физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория риска», «Устойчивость функционирования объектов экономики», «Человек и ноосфера», «Человек и техносфера», «Эргономические основы безопасности жизнедеятельности».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- гигиенические требования к факторам внешней среды;
- гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания и тренировочных занятий;
- основы рационального и лечебного питания; особенности питания спортсменов;

– гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;

уметь

- давать гигиеническую оценку факторам внешней среды; использовать различные средства и методы закаливания организма;
- осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных и оздоровительных занятий лиц разного возраста и пола;
- составлять рацион питания для спортсменов и юных спортсменов;
- осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта;

владеть

- методиками гигиенической оценки факторов внешней среды и спортивных сооружений;
- методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физического воспитания и спортом;
- методиками определения сбалансированного питания;
- методами оценки общих гигиенических требований к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 3,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 108 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 10 ч., СРС – 94 ч.),

распределение по семестрам – 5 курс, лето,

форма и место отчётности – зачёт (5 курс, лето).

5. Краткое содержание дисциплины

Гигиена внешней среды.

Гигиена воздушной среды, воды, почвы, питания, закаливания; гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений

Гигиеническое обеспечение физического воспитания и спорта.

Гигиеническое нормирование физических нагрузок; гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе и спортивных тренировок; особенности питания при занятиях физической культурой и спортом;

Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю, оборудованию, и напольным покрытиям; гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием, борьбой, тяжелой атлетикой

6. Разработчик

Даянова Марина Александровна кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики обучения физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".