

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля)

Гигиена физической культуры

Наименование ОПОП ВО

44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины Гигиена физической культуры – сформировать представление о гигиенических основах физкультурно-спортивной деятельности человека, основных гигиенических требований и рекомендаций по организации занятий физической культурой и спортом для повышения их оздоровительной эффективности и возможности достижения спортсменами высоких спортивных результатов без ущерба для здоровья

Задачи дисциплины:

1. Знакомство с основными теоретическими понятиями о влиянии различных факторов внешней среды и социальных условий на состояние здоровья и работоспособность спортсменов.

2. Приобрести теоретические знания о гигиенических нормативах, правилах и мероприятиях по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки.

3. Формирование у студентов умений использования гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений. 4. Активизация познавательной деятельности обучающихся, направленная на усвоение и переработку информации, приобретение умений, специфических для области их будущей профессиональной деятельности.

Результаты освоения дисциплины (модуля)

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются знания, умения, навыки, соотнесенные с компетенциями, которые формирует дисциплина, и обеспечивающие достижение планируемых результатов по образовательной программе в целом. Перечень компетенций, формируемых в результате изучения дисциплины, приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
			Код результата	Формулировка результата
44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО)				

Основные тематические разделы дисциплины (модуля)

- 1) Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни
- 2) Гигиена воздуха и климат

- 3) Гигиена водной среды и почвы
- 4) Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений
- 5) Гигиенические требования при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью
- 6) Личная гигиена, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена
- 7) Гигиенические основы закаливания
- 8) Гигиена питания спортсмена
- 9) Рациональное питание спортсменов, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности
- 10) Гигиена тренировки и соревнований
- 11) Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности
- 12) Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности

Трудоемкость дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу по всем формам обучения, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Трудоёмкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обуче- ния	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудо- емкость	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттес- тации	
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеауди- торная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
44.03.01 Педагогическое образование	ОФО	Б1.ДВ.В	5	3	49	24	24	0	1	0	59	3

Составители(ль)

Журавская Н.С., доктор медицинских наук, профессор, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Natalya.Zhuravskaya@vvsu.ru

Кнутикова М.Г., доцент, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Knutikova.M@vvsu.ru