Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиена физической культуры и спорта

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2023

Новокузнецк
2023

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 861a8d56fc2cfb6de53bd665403c592fd02b1419
Владелец: Ректор Юрьев Алексей Борисович
Действителен: с 12 февраля 2024 г. по 7 мая 2025 г.
Дата и время: 01-03-2024 01:55:15 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– изучение основных понятий гигиены физической культуры и спорта, основы профилактики различных заболеваний, связанных с воздействием факторов физической культуры и спорта у лиц, занимающихся физическими упражнениями, способы повышения оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями;;
– формирование умений применять полученные знания для создания оптимальных условий, организации и содержания занятий физической культурой и спортом;;
– формирование навыками владения гигиеническими методами оценки факторов физической культуры и спорта.

Задачами учебной дисциплины являются:

– изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность занимающихся физической культурой и спор- том и их оздоровление;;
– научно обосновывать и разрабатывать гигиенические нормативы, правила и мероприятия по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;
– научно обосновывать и разрабатывать нормативы, правила и мероприятия по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика легкой атлетики;
– Теория и методика гимнастики;
– Физическая культура и спорт;
– Анатомия;
– Биохимия физической культуры и спорта;
– Теория и методика физической культуры;
– Физиология физического воспитания и спорта.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Теория и методика плавания;

– Методика обучения физической культуре;
– Биомеханика;
– Лечебная физическая культура и массаж;
– Производственная педагогическая практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры	ПК-3.3 Определяет основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики	– знать: факторы риска нарушения здоровья, основные гигиенические средства и методы профилактики заболевания и здорового образа жизни различных групп населения. – уметь: формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний , принципов и норм. – владеть: навыками применения различных гигиенических факторов для формирования здорового образа жизни и организации комплексного оздоровления детей.

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора	Планируемые результаты обучения

		достижения УК	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	– знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья , профилактику профессиональных заболеваний. – уметь: выполнять и подбирать комплексы упражнений. – владеть: навыками и средствами самостоятельного методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.
Безопасность жизнедеятельности	УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности , в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	– знать: цели,задачи и структуры службы медицинских катастроф. – уметь: использовать все виды аптечек для оказания самопомощи, взаимопомощи. – владеть: приемами оказания довраебной помощи.
		УК-8.2 Идентифицирует угрозы и риски в среде обитания человека; управляет экологическими рисками в целях сохранения окружающей среды	– знать: закономерности действия вредных и опасных факторов окружающей среды в повседневной жизни и в профессионально

		и обеспечения устойчивого развития общества	й деятельности методы их исследования. – уметь: определять показатели и оценивать степени влияния отдельных факторов окружающей среды на человека: параметры микроклимата, качество питьевой воды, проводить оценку активности индивидуального питания. – владеть: приемами определения угрозы и риски в среде обитания.
		УК-8.3 Применяет правила безопасности труда на рабочем месте	– знать: правила безопасности труда на рабочем месте. – уметь: выявлять и оценивать риски влияния на жизнедеятельность различных элементов среды обитания . – владеть: готовностью своевременно выявлять проблемы , связанные с нарушениями техник безопасности на рабочем месте.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***6 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*зачет*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***72***	*72*
	зачетных единиц	***2***	*2*
Лекции, *академ. час.*		***18***	*18*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***18***	*18*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***27***	*27*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены (Актуальность применения гигиенических знаний в общей, спортивной и физкультурной деятельности человека. История гигиены. Основы общей гигиены. Основные понятия и термины. Отрасли гигиены. Гигиена физической культуры и спорта. Предмет и задачи дисциплины ее основные разделы, их содержание и взаимосвязь. Методы исследования в гигиене);

Раздел 2 Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека (Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена воздуха, воды и почвы. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний. Определение гигиенических свойств воздуха, воды);

Раздел 3 Личная гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиена питания (Личная гигиена. Профилактика заболеваний, связанных с употреблением психоактивных веществ. Психоактивные вещества и их влияние на организм человека, эффективность его физкультурно-

спортивной деятельности. Общие сведения о рациональном питании. Определение суточного расхода энергии. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена);

Раздел 4 Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью (Способы оценки гигиенических условий организации воспитательно-образовательного процесса в школе. Способы гигиенической оценки спортивных сооружений);

Раздел 5 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе (Основные гигиенические требования к организации воспитательно-образовательного процесса в школе. Гигиенические требования к школьным помещениям. Способы оценки гигиенических условий организации образовательного процесса в школе. Гигиенические требования при занятиях различными видами спорта).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены	3	
Раздел 2.	Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека	5	
Раздел 3.	Личная гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиена питания	5	
Раздел 4.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	3	
Раздел 5.	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	2	
Итого:		**18**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**

Раздел 1.	Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены	3	
Раздел 2.	Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека	5	
Раздел 3.	Личная гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиена питания	5	
Раздел 4.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	3	
Раздел 5.	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	2	
Итого:		**18**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лабораторных работ**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы курсовых работ (проектов)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	**Виды самостоятельной работы**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию;	7	

	4. Прохождение тестирования.		
Раздел 2.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	5	
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	5	
Раздел 4.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	5	
Раздел 5.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	5	
Контроль	*Подготовка к зачёту*	9	
Итого:		**36**	**0**

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Гилев, Г.А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 338 с. : ил. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939 (дата обращения: 10.06.2023);

2 Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие : [16+] / сост. И.Н.

Калинина, С.Ю. Калинин ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта и др. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 109 с. : схем., табл. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071 (дата обращения: 10.06.2023);

3 Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие : [16+] / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с. : ил., табл. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363 (дата обращения: 10.06.2023);

4 Стеблецов, Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е.А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев; под редакцией Е.А. Стеблецова. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 308 с. - (Высшее образование). – URL: https://urait.ru/bcode/519722 (дата обращения: 10.06.2023).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

4 Национальная электронная библиотека (НЭБ) : информационная система / ФГБУ «РГБ». – Москва, [2015 –]. – URL: http://rusneb.ru. – Режим доступа: по подписке;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для

авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке;

9 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Windows;

– Программное обеспечение Ведомости-Онлайн.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенную электронной доской;
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта);

- Король Леонид Николаевич (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение

Аннотация
рабочей программы дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта»

по направлению подготовки (специальности)
44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)
форма обучения – Очная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– изучение основных понятий гигиены физической культуры и спорта, основы профилактики различных заболеваний, связанных с воздействием факторов физической культуры и спорта у лиц, занимающихся физическими упражнениями, способы повышения оздоровительной эффективности занятий физическими упражнениями;;
– формирование умений применять полученные знания для создания оптимальных условий, организации и содержания занятий физической культурой и спортом;;
– формирование навыками владения гигиеническими методами оценки факторов физической культуры и спорта.

Задачами учебной дисциплины являются:

– изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность занимающихся физической культурой и спор- том и их оздоровление;;
– научно обосновывать и разрабатывать гигиенические нормативы, правила и мероприятия по созданию оптимальных условий для физического воспитания и спортивной тренировки;
– научно обосновывать и разрабатывать нормативы, правила и мероприятия по использованию гигиенических средств и природных факторов для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных достижений.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Теория и методика спортивных игр;

– Теория и методика легкой атлетики;
– Теория и методика гимнастики;
– Физическая культура и спорт;
– Анатомия;
– Биохимия физической культуры и спорта;
– Теория и методика физической культуры;
– Физиология физического воспитания и спорта.

Учебная дисциплина дополняет знания, умения и навыки, получаемые по одновременно изучаемым и последующим дисциплинам:

– Теория и методика плавания;
– Методика обучения физической культуре;
– Биомеханика;
– Лечебная физическая культура и массаж;
– Производственная педагогическая практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами физической культуры	ПК-3.3 Определяет основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траектории жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики	– знать: факторы риска нарушения здоровья, основные гигиенические средства и методы профилактики заболевания и здорового образа жизни различных групп населения. – уметь: формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний , принципов и норм. – владеть: навыками применения различных гигиенических факторов для формирования

			здорового образа жизни и организации комплексного оздоровления детей.

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	– знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья , профилактику профессиональных заболеваний. – уметь: выполнять и подбирать комплексы упражнений. – владеть: навыками и средствами самостоятельного методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.
Безопасность жизнедеятельности	УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития	УК-8.1 Создает и поддерживает безопасные условия жизнедеятельности , в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	– знать: цели,задачи и структуры службы медицинских катастроф. – уметь: использовать все виды аптечек для оказания самопомощи, взаимопомощи. – владеть: приемами оказания довраебной

	общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов		помощи.
		УК-8.2 Идентифицирует угрозы и риски в среде обитания человека; управляет экологическими рисками в целях сохранения окружающей среды и обеспечения устойчивого развития общества	– знать: закономерности действия вредных и опасных факторов окружающей среды в повседневной жизни и в профессиональной деятельности методы их исследования. – уметь: определять показатели и оценивать степени влияния отдельных факторов окружающей среды на человека: параметры микроклимата, качество питьевой воды, проводить оценку активности индивидуального питания. – владеть: приемами определения угрозы и риски в среде обитания.
		УК-8.3 Применяет правила безопасности труда на рабочем месте	– знать: правила безопасности труда на рабочем месте. – уметь: выявлять и оценивать риски влияния на жизнедеятельность различных элементов среды обитания . – владеть: готовностью своевременно выявлять проблемы ,

			связанные с нарушениями техник безопасности на рабочем месте.

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		*ИТОГО*	*6 семестр*
Форма промежуточной аттестации			*зачет*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***72***	*72*
	зачетных единиц	***2***	*2*
Лекции, *академ. час.*		***18***	*18*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***18***	*18*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***27***	*27*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены (Актуальность применения гигиенических знаний в общей, спортивной и физкультурной деятельности человека. История гигиены. Основы общей гигиены. Основные понятия и термины. Отрасли гигиены. Гигиена физической культуры и спорта. Предмет и задачи дисциплины ее основные разделы, их содержание и взаимосвязь. Методы исследования в гигиене);

Раздел 2 Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека (Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена воздуха, воды и почвы. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний. Определение гигиенических свойств воздуха, воды);

Раздел 3 Личная гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиена питания (Личная гигиена. Профилактика заболеваний, связанных с употреблением психоактивных веществ. Психоактивные вещества и их влияние на организм человека, эффективность его физкультурно-спортивной деятельности. Общие сведения о рациональном питании. Определение суточного расхода энергии. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена);

Раздел 4 Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью (Способы оценки гигиенических условий организации воспитательно-образовательного процесса в школе. Способы гигиенической оценки спортивных сооружений);

Раздел 5 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе (Основные гигиенические требования к организации воспитательно-образовательного процесса в школе. Гигиенические требования к школьным помещениям. Способы оценки гигиенических условий организации образовательного процесса в школе. Гигиенические требования при занятиях различными видами спорта).

6 Составитель(и):

доцент кафедрой физической культуры и спорта Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта);

- Король Леонид Николаевич (кафедра физической культуры и спорта).