

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной и
воспитательной работе
_____ М.В. Темлянецв
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 2021

Новокузнецк
2021

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 спортом 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:

- Анатомия;
- Организация исследовательской и проектной деятельности обучающегося по физической культуре.

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

- Методика обучения физической культуре;
- Биомеханика.

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-1: Способен ориентироваться в дисциплинах, служащих медико-биологическими и физиологическими основаниями физической культуры	ПК-1.1 Ориентируется в содержании, сущности, закономерностях, принципах и особенностях изучаемых явлений и процессов, определяющих место физической культуры в общей картине мира; программах и учебниках по физической культуре; основах общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач	<ul style="list-style-type: none"> – знать: содержания медико-биологической и психолого-педагогических основ физического воспитания и спортивной тренировки. – уметь: отбирать и анализировать литературу по предметам, составляющим медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности. – владеть: навыками работы с полученными знаниями о физических, психофизиологических, индивидуально-типологических и личностных особенностях, физическом развитии человека.
		ПК-1.2 Анализирует базовые научно-теоретические представления о сущности, закономерностях, принципах и особенностях изучаемых явлений и процессов в области физической	<ul style="list-style-type: none"> – знать: основные положения гигиены физической культуры и спорта. – уметь: оценивать правильность и адекватность питания

		культуры	лиц, занимающихся физической культурой и спортом, давать рекомендации по оптимизации питания. – владеть: способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований.
--	--	----------	--

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
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 Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты, выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте	– знать: гигиеническое значение воздушной среды, воды, почвы. – уметь: формировать осознанное использование средств физической культуры, как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия. – владеть: навыками просветительской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
		УК-8.2 Применяет знания основных документов, регламентирующих организационно-правовые основы безопасности жизнедеятельности, в т.ч. знания о защите атмосферы, гидросферы, сборе	– знать: гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования. – уметь: использовать знания, полученные при изучении дисциплины, в прак-

		<p>и ликвидации твердых и жидких отходов для обеспечения экологической безопасности</p>	<p>тической деятельности по повышению информированности в вопросах здоровья, формированию здорового образа жизни и оздоровлению различных контингентов населения средствами физической культуры и спорта. – владеть: технологиями физиологического гигиенического контроля состояния занимающихся.</p>
		<p>УК-8.3 Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и биологического происхождений), в т.ч. на рабочем месте и с помощью средств защиты</p>	<p>– знать: основные положения общей гигиены, и гигиены физической культуры и спорта Уметь: оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей. – уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. – владеть: технологиями проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом гигиенических требований.</p>

		УК-8.4 Принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	<p>– знать: основные положения общей гигиены, и гигиены физической культуры и спорта.</p> <p>– уметь: проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм .</p> <p>– владеть: способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований.</p>
--	--	--	---

4 Объем и содержание учебной дисциплины

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

Контактная работа обучающихся с педагогическим работником включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иную контактную работу, предусматривающую групповую или индивидуальную работу обучающихся с педагогическим работником. Контактная работа обучающихся с педагогическим работником может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс	ИТОГО		6 семестр
Форма промежуточной аттестации			<i>зачет</i>
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	72	72
	<i>зачетных единиц</i>	2	2
Лекции, <i>академ. час.</i>	8		8
в форме практической подготовки	0		0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>	0		0
в форме практической подготовки	0		0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>	16		16
в форме практической подготовки	0		0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>	0		0
в форме практической подготовки	0		0
Консультации, <i>академ. час.</i>	0		0

в форме практической подготовки	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>	48	48
в форме практической подготовки	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>	0	0
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, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Гигиена физической культуры и спорта как одна из от-	1	

	раслей общей гигиены		
Раздел 2.	Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека	1	
Раздел 3.	Личная гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиена питания	2	
Раздел 4.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	2	
Раздел 5.	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	2	
Итого:		8	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	2	
Раздел 2.	Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека	4	
Раздел 3.	Личная гигиена физкультурника и спортсмена. Гигиена питания	4	
Раздел 4.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	4	
Раздел 5.	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	2	
Итого:		16	0

7 Перечень тем лабораторных работ

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

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

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

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, академ. час	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Подготовка к текущему контролю; 4. Прохождение тестирования.	10	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Подготовка к текущему контролю; 4. Прохождение тестирования.	10	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Подготовка к текущему контролю; 4. Прохождение тестирования.	8	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Подготовка к текущему контролю; 4. Прохождение тестирования.	10	
Раздел 5.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию;	10	

	3. Подготовка к текущему контролю; 4. Прохождение тестирования.		
Итого:		48	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: 30.06.2021);

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: 30.06.2021);

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: 30.06.2021);

4 Флянку И. П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И. П. Флянку, Н. В. Семенова, Ф. И. Разгонов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 96 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335> (дата обращения: 30.06.2021).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента. Электронная библиотека технического ВУЗа : электронно-библиотечная система / ООО «Политехресурс». – 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 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, [200 –]. – URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

6 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

7 Электронная библиотека УМЦ ЖДТ : [коллекция «Эксплуатация железных дорог»] / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, [2013 –]. – URL: <https://umczdt.ru/books/>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

8 Электронно-библиотечная система IPRbooks : [коллекции: «Дошкольная педагогика. Педагогика школы», «Педагогика. Образование»] / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office 2007;
- Microsoft Office 2010;
- Microsoft Windows 7.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

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

2 Система ГАРАНТ : электронный периодический справочник / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть 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.;

4 Электронный реферативный журнал (ЭлРЖ) : база данных / ВИНТИ РАН. – Москва, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки 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);
- 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):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольников Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).

Рабочая программа дисциплины актуализирована в связи с приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 1486 от 26 ноября 2020 г. "О внесении изменений в федеральные образовательные стандарты высшего образования". Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение А

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 спортом 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:

- Анатомия;

- Организация исследовательской и проектной деятельности обучающегося по физической культуре.

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

- Методика обучения физической культуре;
- Биомеханика.

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-1: Способен ориентироваться в дисциплинах, служащих медико-биологическими и физиологическими основаниями физической культуры	ПК-1.1 Ориентируется в содержании, сущности, закономерностях, принципах и особенностях изучаемых явлений и процессов, определяющих место физической культуры в общей картине мира; программах и учебниках по физической культуре; основах общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач	<ul style="list-style-type: none"> – знать: содержания медико-биологической и психолого-педагогических основ физического воспитания и спортивной тренировки. – уметь: отбирать и анализировать литературу по предметам, составляющим медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности. – владеть: навыками работы с полученными знаниями о физических, психофизиологических, индивидуально-типологических и личностных особенностях, физическом развитии человека.
		ПК-1.2 Анализирует	– знать: основ-

		<p>базовые научно-теоретические представления о сущности, закономерностях, принципах и особенностях изучаемых явлений и процессов в области физической культуры</p>	<p>ные положения гигиены физической культуры и спорта.</p> <p>– уметь: оценивать правильность и адекватность питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом, давать рекомендации по оптимизации питания.</p> <p>– владеть: способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований.</p>
--	--	---	---

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
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 Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте, в т.ч. с помощью средств защиты, выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте	<p>– знать: гигиеническое значение воздушной среды, воды, почвы.</p> <p>– уметь: формировать осознанное использование средств физической культуры, как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия.</p> <p>– владеть: навыками просветительской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни.</p>
		УК-8.2 Применяет знания основных	– знать: гигиенические требования к

		<p>документов, регламентирующих организационно-правовые основы безопасности жизнедеятельности, в т.ч. знания о защите атмосферы, гидросферы, сборе и ликвидации твердых и жидких отходов для обеспечения экологической безопасности</p>	<p>устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования.</p> <p>– 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.</p> <p>– владеть: технологиями физиолого-гигиенического контроля состояния занимающихся.</p>
		<p>УК-8.3 Осуществляет действия по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного, техногенного и биологического происхождений), в т.ч. на рабочем месте и с помощью средств защиты</p>	<p>– знать: основные положения общей гигиены, и гигиены физической культуры и спорта</p> <p>Уметь: оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей</p> <p>.</p> <p>– уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной</p>

			<p>профессиональной деятельности.</p> <p>– владеть: технологиями проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом гигиенических требований.</p>
		<p>УК-8.4 Принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>– знать: основные положения общей гигиены, и гигиены физической культуры и спорта.</p> <p>– уметь: проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм .</p> <p>– владеть: способами гигиенической оценки условий и организации проведения занятий по физической культуре, тренировок и соревнований.</p>

4 Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		ИТОГО	6 семестр
Форма промежуточной аттестации			зачет
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	72	72
	<i>зачетных единиц</i>	2	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		8	8
в форме практической подготовки		0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		16	16
в форме практической подготовки		0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		0	0
в форме практической подготовки		0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		48	48
в форме практической подготовки		0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		0	0
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):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольников Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).