

# **АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» является формирование компетенции ПК-12 (способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся) на основе формируемой системы знаний, умений и навыков в области гигиены физического воспитания и спорта как аналитической ветви общей гигиены, в основе которой лежит изучение различных санитарно-гигиенических и профилактических мероприятий, которыми необходимо владеть педагогу по физической культуре при составлении и выполнении различных оздоровительных программ для различных категорий населения и участников образовательного процесса в вузе, школе, дошкольных учреждениях.

### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» направлено на формирование у студентов следующих компетенции:

ПК-12 Способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Сформировать систему знаний и умений в разработке мероприятий для предупреждения возможного неблагоприятного влияния различных факторов физической культуры и спорта на здоровье человека с учетом особенностей функциональных возможностей организма в онтогенезе.

2. Раскрыть основные положения в области рационального питания и закаливания в процессе занятия физической активностью.

3. Сформировать систему знаний, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях.

4. Использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ развития тренированности и обоснования физических нагрузок при массовой физической культуре и у спортсменов разного возраста и пола.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

«Гигиена физического воспитания и спорта» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин.

При освоении дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» студенты приобретают знания и практические навыки в процессе физического воспитания, физкультурно-массовой работы и спортивного совершенствования, включаются в решение важных задач по формированию здорового образа жизни граждан российской федерации.

«Гигиена физического воспитания и спорта» базируется на знаниях, умениях и видах деятельности, сформированных в процессе изучения предметов «Анатомия», «Физиология» на предыдущем уровне образования. Служит фундаментом, таких

дисциплин, как «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура и массаж», «Теория и методика физической культуры и спорта».

#### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование профессиональных компетенций (ПК):

- ПК-12 – способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ПК-12	Способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.	- средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизического состояния на основе данных для контроля над функциональным состоянием.	-создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков, обучающихся в образовательных учреждениях.	- методами и средствами спортивного массажа; - организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; - средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ЗФО)

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 2 (часы)
Сессия 1 Курс 2		
Контактная работа, в том числе:		
Аудиторные занятия (всего):		
Занятия лекционного типа	4	4
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	10	10
Сессия 2 Курс 2		

Иная контактная работа:			
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе:			
Курсовая работа		-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		20	20
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к устному опросу, подготовка к практическим занятиям, подготовка к лабораторным занятиям)		10	10
Подготовка к текущему контролю		24	24
Контроль:			
Подготовка к зачету		3,8	3,8
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>В том числе контактная работа</b>	<b>14,2</b>	<b>14,2</b>
	<b>Зач. ед.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

## 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
Разделы дисциплины, изучаемые в 1 сессии 2 курса

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1 сессия Курс 2						
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни физкультурника и спортсмена	10	2		-	8
2	Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков	10	2		-	8
3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности	10		2		8
4	Гигиенические требования к физической нагрузке девушек	10		2	-	8
5	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности в среднем и пожилом возрасте	10		2	-	8
6	Особенности гигиенического обеспечения различными видами физкультурно-спортивной деятельности инвалидов	10		2	-	8
7	Требования к структуре, содержанию и нормированию при массовой физической культуре	8		2	-	6

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			4	10	-	54
<b>Итого по 4 семестру:</b>			<b>4</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>54</b>

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

### 2.3 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 3.1 Основная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Е. Е. Ачкасов [и др.] ; под ред.: В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов. – 2-е изд., доп. – СПб. : СпецЛит, 2013. – 256 с. : табл. – ISBN 978-5-299-00545-5. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>.

2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 320 с. – (Высш. проф. образование. Пед. образование). – ISBN 978-5-7695-9766-4.

3. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Ляпин [и др.] ; М-во спорта РФ, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>.

### 3.2 Дополнительная литература:

1. Багнетова, Е. А. Общая и специальная гигиена [Электронный ресурс] : учеб. справочник / Е. А. Багнетова. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798>.

2. Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун ; Минобрнауки РФ, ФГБОУ ВПО «Оренбургский гос. ун-т». – Оренбург : ОГУ, 2015. – 103 с. : табл. – ISBN 978-5-7410-1191-1. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101>.

3. Флянку, И. П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. П. Флянку, Н. В. Семенова, Ф. И. Разгонов ; М-во спорта РФ, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. – 96 с. : табл., ил. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335>.

### 3.3 Периодические издания:

1. Культура физическая и здоровье. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1381052>.

2. Научная мысль Кавказа. – URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8906](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8906).

3. Теория и практика физической культуры. – URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=9149](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=9149).

4. Физическая культура, спорт и здоровье. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.
5. Физиология человека. – URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8254](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8254).

#### **4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

##### **4.1 Перечень информационных технологий.**

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

##### **4.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »

##### **4.3 Перечень информационных справочных систем:**

1. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
2. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
3. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Автор-составитель Шкляренко А.П., доктор биологических наук, профессор кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры КубГУ филиала в г. Славянске-на-Кубани.