

Аннотация рабочей программы дисциплины

Б1.Б.15 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Цель изучения дисциплины	формирование теоретических знаний, практических умений и навыков, способствующих сохранению, укреплению и улучшению здоровья физкультурников и спортсменов, повышению их спортивной работоспособности, ускорению восстановления и продлению спортивного долголетия
Место дисциплины в учебном плане	Б1.Б.15
Формируемые компетенции	ОК-7, ОПК-7, ПК-8
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	<p>В результате изучения дисциплины</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние факторов окружающей среды и социальных условий на здоровье и работоспособность спортсменов и физкультурников; - роль и место питания в сохранении здоровья, высокой работоспособности и росте спортивного мастерства спортсменов и физкультурников; - физиолого-гигиенические основы личной гигиены и закаливания как необходимого условия сохранения, укрепления здоровья и профилактики заболеваний инфекционной и неинфекционной природы у спортсменов и физкультурников; - особенности применения системы гигиенических средств и методов, используемых в практике спорта для укрепления здоровья, повышения работоспособности, ускорения восстановления и роста спортивного мастерства спортсменов; - особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности для лиц разного возраста. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть методиками гигиенического исследования факторов окружающей среды для создания оптимальных условий при занятиях физической культурой и спортом; - составлять рационы питания, меню и использовать различные диетические приёмы для спортсменов на различных этапах годового цикла тренировок с учётом их индивидуальных особенностей. - практически разрабатывать и давать теоретическое обоснование гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов на учебно-тренировочном сборе в своём виде спорта в различных условиях окружающей среды; - разрабатывать гигиеническое обеспечение для лиц разного возраста и состояния здоровья при занятиях физкультурно-оздоровительной и массовой физической культурой. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками исследования и оценки условий окружающей среды при занятиях физической культурой и спортом; - навыками анализа учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы в сфере гигиены физической культуры и спорта.
Содержание дисциплины	История развития гигиены в России История развития гигиены за рубежом

	<p>Гигиена: предмет, методы и задачи</p> <p>Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний</p> <p>Физические свойства воздушной среды и их гигиеническое значение</p> <p>Химический состав воздушной среды, его гигиеническое значение</p> <p>Климат и погода</p> <p>Гигиена водной среды</p> <p>Гигиена почвы</p> <p>Личная гигиена и спортивная работоспособность</p> <p>Психогигиена</p> <p>Гигиена спортивной одежды и обуви</p> <p>Гигиеническое значение спортивной одежды и обуви</p> <p>Гигиена закаливания спортсмена</p> <p>Естественные факторы среды, их использование в спортивной практике</p> <p>Гигиенические требования к размещению и ориентации спортивных сооружений</p> <p>Гигиенические требования к микроклимату спортивных сооружений</p> <p>Гигиеническое значение и сущность питания</p> <p>Пищевые рационы и меню</p> <p>История развития и содержание гигиены физической культуры и спорта</p> <p>Гигиена массовой физической культуры и здоровый образ жизни</p> <p>Гигиенические мероприятия по охране здоровья подрастающего поколения</p> <p>Гигиенические требования к учебному процессу. Гигиена физического воспитания детей и подростков. СГОПС как основная составляющая гигиены физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечения подготовки спортсменов на учебно-тренировочном сборе СГОПС в лёгкой атлетике СГОПС в плавании СГОПС в спортивных играх СГОПС в гимнастике СГОПС в тяжёлых видах спорта и единоборствах СГОПС в зимних видах спорта СГОПС в оздоровительных видах спорта СГОПС в туризме</p> <p>Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высоких температур</p> <p>Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низких температур</p> <p>Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в горных условиях</p> <p>Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов при временной адаптации</p> <p>Гигиеническое обеспечение лиц среднего и пожилого возраста при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве</p> <p>Гигиенические основы занятий физической культурой и спортом по месту жительства</p> <p>Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов</p>
<p>Формы промежуточной аттестации</p>	<p>экзамен</p>

