

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
направленность (профиль) подготовки - «Рекреационно-оздоровительная деятельность»

Цель изучения дисциплины	Цель изучение дисциплины - изучение и внедрение основных гигиенических норм, правил и мероприятий в организацию физического воспитания и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья. Для достижения цели ставятся задачи: <ul style="list-style-type: none"> – научно обосновать гигиенические нормы, правила и мероприятия; – определить влияние эндогенных и экзогенных факторов среды на занимающихся физическими упражнениями и спортом; – выявить значение системы гигиенической подготовки спортсмена в отдельных видах спорта. 	
Место дисциплины в учебном плане	Б1. В.ДВ.03.02	
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	4/144	
Семестр	5	
Формируемые компетенции	ПК-1. Способен осуществлять рекреационную деятельность с различными группами населения, направленную на обеспечение физического и психического здоровья, социального благополучия и удовлетворенности жизнью:	ПК-1.1. Способностью самостоятельно определять цели и задачи спортивной, рекреационно - оздоровительной, рекреационно-досуговой и рекреационно-реабилитационной деятельности. ПК-1.2. Способен использовать на практике средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, связанным с рекреационно-оздоровительной деятельностью, контролировать эффективность их выполнения.
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	Знать: гигиенические нормы и требования к спортивным сооружениям, методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке. Уметь: Умело осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта; планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике спортивного травматизма; использовать различные средства и методы закаливания организма; формировать физическую активность различных групп населения, осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведении индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола. Владеть: - средствами и методами по формированию здорового образа жизни, сохранения спортивного долголетия, используя систему гигиенической подготовки спортсмена;	

	- демонстрировать способность и готовность к применению полученных знаний, умений и навыков на практике, при проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и уроков физической культуры.
Содержание дисциплины	Предмет и методы гигиены ФВ и спорта. Гигиенические принципы занятий Физическими упражнениями. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к режиму дня спортсмена. Гигиена питания при занятиях физическими упражнениями и спортом. Роль гигиенических факторов в системе подготовки спортсмена при занятиях различными видами спорта. Гигиенические основы занятий оздоровительной физической культурой.
Виды учебной работы	Лекции, практические, тесты, самостоятельная работа.
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
основная литература	
<p>1.Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, 400 экз. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975</p> <p>2.Валеология: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2012 - 111 с.: 60x88 1/16. - (Библиотека малых словарей 'ИНФРА-М'). (обложка) ISBN 978-5-16-004946-5, 500 экз. http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=242979</p> <p>3.Валеология: Учеб. пособие / Э.М. Прохорова; Российский государственный университет туризма и сервиса (ГОУВПО 'РГУТИС'). - М.: ИНФРА-М, 2009 - 255 с. http://znanium.com/bookread.php?book=158955</p> <p>4.Производственная санитария и гигиена труда: Учебное пособие / Т.Г. Феоктистова, О.Г. Феоктистова, Т.В. Наумова. - М.: НИЦ Инфра-М, 2013 - 382 с. http://znanium.com/bookread.php?book=363112</p>	
дополнительная литература:	
<p>1. Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов. - Москва : ИНФРА-М, 2003. - 16 с. (Торговля и общественное питание; Вып. 6(18)). ISBN 5-16-001621-X. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/66370 . – Режим доступа: по подписке.</p> <p>2.Основы экологического нормирования: Учебник / Ю.А. Лейкин. - М.: Форум: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - 368 с http://znanium.com/bookread.php?book=451509</p> <p>3.Возрастная физиология: Физиология развития ребенка : учеб. пособие для студ. вузов / М.М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер .? 2-е изд.,стер. ? М. : Академия, 2007 .- 416 с.</p> <p>7.Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие / Р.И. Айзман, Н.Ф. Лысова. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - 352 с. http://znanium.com/bookread.php?book=376897</p>	
Форма промежуточной аттестации	5 семестр – зачет