

# **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

## **1. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина «Санитарно-гигиенические нормы физического воспитания» относится к дисциплинам Блока 1, Б1.В.07, части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

## **2. Объем дисциплины: 3 зачетные единицы.**

## **3. Содержание дисциплины:**

**Понятие о гигиене и санитарии.** Методы исследования применяемые в гигиене. Социальное значение гигиены в санитарии. Значение гигиены в деятельности учителя физкультуры. История развития гигиены.

**Гигиена воздуха и климат.** Значение воздуха для человека. Физические свойства воздуха и их влияние на процессы терморегуляции. Гигиенические требования к воздуху. Понятие о климате и погоде, их характеристика. Значение часового пояса и геомагнитных колебаний для занятий спорта, и процессам акклиматизации. Химический состав атмосферного воздуха. Роль отдельных его компонентов для жизнедеятельности организма.

**Гигиена воды.** Значение воды для человека. Физические, химические и бактериологические показатели качества питьевой воды. Виды водоснабжения. Почва, ее гигиеническое значение. Микроорганизмы почвы, эпидемиологическое значение. Выбор почвы для строительства спортивных сооружений. Охрана почвы как проблема сохранения окружающей среды.

**Питание учащихся и гигиенические требования к его организации.** Качественная полноценность питания. Роль отдельных компонентов: белков, жиров, углеводов. Суточные нормы, с учетом возраста, профессии. Витамины, минеральные вещества и микроэлементы, их значение для организма. Суточные нормы потребления. Режим питания. Содержание пищевого рациона. Питание в различные периоды. Питьевой режим.

**Личная гигиена занимающихся спортом.** Профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена одежды, обуви физкультурника и спортсмена.

**Структура и содержание занятий оздоровительной направленности.** Виды направленности (подготовительно-стимулирующая и восстановительная). Гигиенические нормативы физической подготовленности, общей и силовой выносливости. Гигиенические требования к структуре одного занятия. Формы оздоровительной физкультуры. Предупреждение травматизма, заболеваний.

**Гигиена физического воспитания.** Развитие физических качеств в сенситивные периоды. Гигиенические рекомендации относительно

возрастного ценза и рациональной организации учебно-тренировочного процесса.

**Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе.** Предмет и задачи гигиены физического воспитания. История развития гигиены физического воспитания. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Средства и формы физического воспитания школьников. Гигиенические принципы организации физического воспитания детей и подростков.

**Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.** Гигиена физического воспитания детей и подростков. Двигательная активность как гигиенический фактор; структура двигательной активности. Гигиенические нормы и принципы нормирования двигательной активности. Причины и профилактика явлений гипо- и гиперкинезии у детей и подростков. Врачебный контроль за физическим воспитанием.

#### **4. Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

- 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);
- способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности (ПК-4).

#### **5. Форма контроля: экзамен.**

**6. Разработчик:** доцент кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр, к.б.н. Кочиева Э.Р.