

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

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

Дисциплина «Гигиена физической культуры и спорта» относится к дисциплинам Блока 1, обязательной части Б1.О.26.

### **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. 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. Физические, химические и бактериологические показатели качества питьевой воды. Виды водоснабжения. Почва, ее гигиеническое значение. Микроорганизмы почвы, эпидемиологическое значение. Выбор почвы для строительства спортивных сооружений. Типы спортивных сооружений, расположение и ориентация. Температурный режим в помещениях, виды отопления. Понятие о воздушном кубе, кратность воздухообмена. Гигиеническая характеристика источников искусственного освещения. Некоторые нормативы освещенности. Понятие о хроногигиене и биоритмах. Циркадный, месячный и годовой циклы. Циклы физической, умственной работоспособности. Значение биоритма в практике спорта. Значение питания для здоровья человека. Качественная полноценность питания. Роль отдельных компонентов: белков, жиров, углеводов. Суточные нормы, с учетом возраста, профессии. Режим питания. Содержание пищевого рациона спортсмена. Питание в различные тренировочные периоды. Питание спортсменов в различных климатических условиях. Гигиена одежды и обуви, уход за кожей, ногтями. Гигиена сексуальных отношений. Профилактика венерических заболеваний. 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 гимнастики, требования к одежде, обуви, залу. Профилактика заболеваний травм. Гигиена легкой атлетики. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиена спортивных игр. Гигиена лыжного спорта и плавания.

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

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

- способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно- ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6).

### **5. Форма контроля:** экзамен.

### **6. Разработчик:** доцент Кочиева Э.Р.