

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Сыктывкарский государственный университет»
Институт социальных технологий
Кафедра теоретических и медико-биологических основ физической культуры

АННОТАЦИЯ

«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата)

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная/заочная

Сыктывкар 2015

1. Цель изучения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» – овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи учебного курса:

1. обобщить научные знания и практические навыки комплексного применения различных гигиенических факторов для сохранения и укрепления здоровья населения;
2. сформировать базовые валеологические и гигиенические знания у студентов для последующей реализации их непосредственно в профессиональной деятельности;
3. формировать здоровый образ жизни среди различных контингентов населения;
4. целенаправленно использовать различных гигиенические факторы для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов;
5. способствовать овладению междисциплинарными знаниями, умениями и навыками;
6. содействовать формированию интереса к обучению.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы бакалавриата 49.03.01 Физическая культура. Учебная дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» входит в базовую часть профессионального цикла (Б.3) ООП бакалавриата. Программный материал дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» тесно связан с естественнонаучным циклом дисциплин (Б.2) (математика, физика, биология с основами экологии и т.д.), дисциплинами гуманитарного, социально и экономического цикла (Б.1) (психология, педагогика и т.д.), а также с рядом общепрофессиональных дисциплин (Б.3) (анатомия человека, физиология человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, теория и методика физической культуры). Знание методологии, принципов, средств и методов гигиены и санитарии является принципиально важным условием эффективной деятельности будущего бакалавра физической культуры при реализации на практике оздоровительных, корригирующих, лечебно-восстановительных и профилактических мероприятий.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»:

Общекультурные компетенции:

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОК-9 - способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

Общепрофессиональные компетенции:

ОПК-6 - способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста);

ОПК-7 - способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

Профессиональные компетенции:

ПК-6 - способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

ПК-7 - способностью обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов;

ПК-8 - способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;

ПК-12 - способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа;

ПК-17 - способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;

ПК-18 - способностью выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности;

ПК-19 - способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния; Умеет оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);

Способен проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий (ПК-7);

Самостоятельно проводит рекреационную деятельность в учреждениях различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов (ПК-16);

Способен составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования (ПК-20);

Способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий (ПК-24).

4. В соответствии с учебным планом ООП бакалавриата студенты: очного отделения изучают дисциплину «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» в течение 3-4-го семестра; студенты заочного отделения – в течение 4-5 семестров. Курс дисциплины состоит из двух разделов: общая гигиена и гигиена физического воспитания и спорта. По окончании учебного курса в качестве итоговой формы контроля предусмотрен экзамен. Основные требования к успешной сдаче экзамена включают в себя знание теоретических разделов курса и прикладных особенностей использования средств и методов гигиены в сфере физической культуры и спорта; выполнение заданий по темам лабораторных практикумов и контрольной работы.

Учебно-методический комплекс содержит основные требования к освоению учебной дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», перечень тем, распределения их по часам и семестрам, краткое содержание курса, включая лекционный курс, практические и семинарские занятия, лабораторный практикум, а также вопросы для самоконтроля знаний, тематику контрольных работ, перечень вопросов для подготовки к экзамену, список основной и дополнительной литературы.

Специфика дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» состоит в том, что процесс обучения сочетает в себе использование общих и прикладных для физической культуры и спорта методов гигиены и санитарии. Дисциплина раскрывает понятия и предпосылки гигиенического мышления как основы профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Особенностью применения гигиенических средств в физической культуре и спорте являются: соблюдение личной гигиены, применение закаливающих процедур, выполнение требований к одежде и обуви физкультурника и спортсмена, к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Курс дает представление об основах рационального полноценного питания, гигиенических средствах восстановления и повышения работоспособности; особенностях гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола; особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

При прохождении курса должны быть освоены следующие разделы программного материала:

- **Теоретический раздел** предполагает изучение: основ гигиены и санитарии, предмета гигиены, ее отраслей. Социальное значение гигиены. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний: Восприимчивость и иммунитет. Инфекция ВИЧ (СПИД). Гигиена спортивных сооружений.
- **Практические и семинарские занятия** позволяют всесторонне рассмотреть вопросы, связанные с гигиеническими особенностями определенных видов физкультурной и спортивной деятельности при работе с различными контингентами.
- **Лабораторный практикум** включает в себя освоение методов исследования воздушной и водной среды, почвы. Рассмотрение таких вопросов как: значение воздуха для человека; состав воздуха, его физические качества; значение физических свойств воздуха для занятий физическими упражнениями и определенными видами спорта; понятие о климате и погоде. Всесторонне анализируются вопросы, связанные с гигиеной питания и ее значением для здоровья человека, основные компоненты сбалансированного рациона питания.
- **Самостоятельная работа** предполагает индивидуальное расширение и совершенствование теоретических знаний и практических навыков при анализе: типов спортивных сооружений, их расположения и ориентации, гигиенических требований, температурного режима, уровня освещения; гигиенических особенностей водной среды и почвы (значение воды для человека, физические свойства и химический состав воды, водоснабжение; почва и ее гигиеническое значение).
- **Контрольная работа** является самостоятельным научным трудом, где студент демонстрирует умение работать с современными литературными и электронными источниками, анализировать научную информацию, формулировать выводы.
- **Основные знания, умения и навыки** формируются в процессе обучения и контролируются после изучения определенного раздела курса «Гигиены».

Требования к уровню профессиональной подготовленности выпускников.

Бакалавр физической культуры и спорта в результате освоения курса «Гигиены» должен **знать:**

- историю развития, принципы и методы гигиенической науки, их роль и место в общей системе физической культуры;
- основы гигиены и санитарии;

- аспекты применения методов гигиены и санитарии в сфере физической культуры и спорта;
- особенности рациона и режимов питания в отдельных видах спорта.

уметь:

- самостоятельно соблюдать правила личной гигиены (гигиена одежды, обуви, головных уборов, кожи, ногтей, волос, интимная гигиена, гигиена ротовой полости и носоглотки; профилактика вредных привычек);
- правильно составлять режим и рацион питания, гигиенически оценивать условия приема пищи и ее качество;
- применять восстановительные средства в прикладной профессиональной (спортивной, тренерской, оздоровительной, корригирующей, восстановительной и др.) деятельности;
- определять соответствие спортивных сооружений гигиеническим стандартам, нормам, требованиям и правилам;
- соблюдать гигиенические требования при занятиях отдельными видами спорта.

иметь навыки:

- организовывать занятия физическими упражнениями с оздоровительной целью в соответствии с принципами гигиены и санитарии;
- оценки сбалансированности пищевого рациона спортсмена;
- характеристики различных подходов к критериям здоровья;
- составлять структуру и содержание занятий физкультурно-спортивной направленности на основе принципов хроногигиены и санитарии;
- соблюдения гигиенических требований при организации и проведении различных форм оздоровительной и адаптивной физической культурой;
- предупреждения и профилактики травматизма и «профессиональных» заболеваний в физкультурно-спортивной деятельности;
- гигиены закаливания организма к условиям среды и методически правильно их организовывать;
- программирования гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в избранном виде спорта (режим тренировок, питания, сна, физической активности и т.д.);
- гигиенического и санитарного обслуживания спортивных сооружений различного типа, оборудования, инвентаря и т.д.

Лабораторный практикум по данной дисциплине проводится в компьютеризированном классе кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры института социальных технологий Сыктывкарского государственного университета, а также на базе университетской Лаборатории функционального биоуправления и оздоровительных технологий (ЛФБУиОТ), которая имеет 4 компьютеризированных рабочих места. При проведении лабораторных практикумов с учетом количества оборудованных автоматизированных рабочих мест и ограниченностью площади кафедральных и лабораторных помещений, а также с целью повышения эффективности индивидуальных форм обучения, предполагается деление каждой учебной группы на 2-е подгруппы.

