

АННОТАЦИЯ
рабочей программы по дисциплине
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
основной образовательной программы
по направлению подготовки высшего образования
49.03.01 Физическая культура

профиль подготовки

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

квалификация (степень) – бакалавр

форма обучения – очная, заочная

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. ЦЕЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности составлена в соответствии с учебным планом подготовки *академических бакалавров* по направлению подготовки **49.03.01 – «Физическая культура»** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины является освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области гигиены и реализация их в своей профессиональной деятельности.

1.2. ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности.

- *Академический бакалавр* по направлению подготовки **49.03.01 – «Физическая культура»** должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной тренерской деятельности:

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к здоровому образу жизни, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата.

1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП:

Дисциплина относится к Блоку 1 Базовой части ООП.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на III курсе по очной форме обучения и на IV курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: **экзамен**. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам: Естественнонаучные основы ФКиС (биологии, химии), анатомии человека, биохимии человека, физиологии человека.

1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

- способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10);

1.4.2. В результате изучения дисциплины студент будет:

| | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Знать: | <ul style="list-style-type: none">– закономерности физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды (ОПК-10);– санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ОПК-10);– медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся (ОПК-10);– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности (ОПК-10); |
| Уметь: | <ul style="list-style-type: none">– использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях (ОПК-10);– определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья (ОПК-10);– планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся (ОПК-10);– определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития (ОПК-10); |
| Владеть: | <ul style="list-style-type: none">– умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни (ОПК - 10);– способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;– навыками рационального использования специальной аппаратуры и инвентаря (ОПК-10). |

1.5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:
очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|---|---|
| | | 5 | | | |
| Аудиторные занятия (всего) | 54 | 54 | | | |
| В том числе: | - | - | - | - | - |
| Лекции* | 20* | 20* | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 34 | 34 | | | |
| | | | | | |
| Самостоятельная работа (всего) | 54 | | | | |
| В том числе: | - | - | - | - | - |
| Курсовой проект (работа) | - | | | | |
| Расчетно-графические работы | - | | | | |
| Реферат | 6 | 6 | | | |
| <i>Другие виды самостоятельной работы:</i> | 48 | 48 | | | |
| Подготовка к экзамену | 36 | 36 | | | |
| Подготовка к тестированию | 2 | 2 | | | |
| Работа по составлению и анализу суточного рациона питания. Коррекция рациона питания. | 4 | 4 | | | |
| Самостоятельная работа по другим разделам дисциплины (1, 2, 4) | 6 | 6 | | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | Экзамен | | | | |
| Общая трудоемкость | часы | 108 | 108 | | |
| | зачетные единицы | 3 | | | |

* проводятся в интерактивной форме 20 часов.

заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|---|---|
| | | 8 | | | |
| Аудиторные занятия (всего) | 10 | 10 | | | |
| В том числе: | - | - | - | - | - |
| Лекции* | 4* | 4* | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 6 | 6 | | | |
| | | | | | |
| Самостоятельная работа (всего) | 98 | | | | |
| В том числе: | - | - | - | - | - |
| Контрольная работа | 32 | 32 | | | |
| Расчетно-графические работы | - | | | | |
| Реферат | - | - | | | |
| <i>Другие виды самостоятельной работы:</i> | 66 | 66 | | | |
| Подготовка к экзамену | 36 | 36 | | | |
| Подготовка к тестированию | 2 | 2 | | | |
| Самостоятельная работа по разделам дисциплины (1, 2, 3, 4) | 28 | 28 | | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | Экзамен | | | | |
| Общая трудоемкость | часы | 108 | 108 | | |
| | зачетные единицы | 3 | | | |

* проводятся в интерактивной форме 4 часа