

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

Профиль подготовки:

**Физкультурно-оздоровительная работа**

Квалификация – 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 *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.

*Бакалавр* по направлению подготовки **49.03.01 – «Физическая культура»** должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной и профилем подготовки:

#### ***Тренерская деятельность:***

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;
- осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов.

### **1.3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:**

Дисциплина относится к Блоку 1 *базовой* части ОПОП. 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, анатомия человека, биохимия человека, физиология человека.

### **1.4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

**1.4.1.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

#### ***а) общекультурные (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"><li>– закономерности физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды (ОПК-10);</li><li>– санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта (ОПК-10);</li><li>– медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся (ОПК-10);</li><li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений</li></ul>
--------	---

	в процессе учебной и спортивной деятельности (ОПК-10);
Уметь:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> <li>– 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);</li> <li>– 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);</li> <li>– определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития (ОПК-10);</li> </ul>
Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни (ОПК - 10);</li> <li>– способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;</li> <li>– навыками рационального использования специальной аппаратуры и инвентаря (ОПК-10).</li> </ul>

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		5			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>54</b>	<b>54</b>			
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции*	20*	20*			
Практические занятия (ПЗ)	34	34			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>54</b>	<b>54</b>			
В том числе:	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-				
Расчетно-графические работы	-				
Реферат	6	6			
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>	<b>48</b>	<b>48</b>			
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	<b>108</b>	<b>108</b>			
зачетные единицы	<b>3</b>	<b>3</b>			

\*проводятся в интерактивной форме 20 часов.

### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		8			
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>10</b>	<b>10</b>			
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции*	4*	4*			
Практические занятия (ПЗ)	6	6			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>98</b>	<b>98</b>			
В том числе:	-	-	-	-	-
Контрольная работа	32	32			
Расчетно-графические работы	-				

Реферат	-	-			
<i>Другие виды самостоятельной работы:</i>	<b>66</b>	<b>66</b>			
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	<b>108</b>	<b>108</b>			
зачетные единицы	<b>3</b>	<b>3</b>			

\*проводятся в интерактивной форме 4 часа.