

### Учебная дисциплина «Гигиена»

<p>Место дисциплины в структурной схеме образовательной программы</p>	<p>Образовательная программа бакалавриата (I степень высшего образования)</p> <p style="text-align: center;"><i>Специальность 1-88 02 01</i> Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям); направление специальности 1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность</p> <p style="text-align: center;">Специальность 6-05-1012-02 Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)</p> <p style="text-align: center;">Государственный компонент. Медико-биологический модуль-1</p>
<p><b>Краткое содержание</b></p>	<p>Гигиена – область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая мероприятия по профилактике заболеваний, обеспечению оптимальных условий существования, сохранению и продлению жизни.</p> <p>Цель дисциплины – сформировать у студентов знания по укреплению здоровья населения факторами окружающей среды, ускорению процессов восстановления работоспособности и повышению спортивной работоспособности.</p> <p>Знания и умения, полученные при изучении учебной дисциплины «Гигиена», способствуют качественному изучению студентами учебных дисциплин направлений специальности в сфере физической культуры, спорта и туризма.</p>
<p><b>Формируемые компетенции, результаты обучения</b></p>	<p>Базовые профессиональные компетенции: <b>знать:</b> цель и задачи общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта; основные положения гигиены в профилактике заболеваний населения; влияние гигиенических факторов внешней среды на здоровье и работоспособность занимающихся физической культурой, спортом и туризмом; основные положения рационального сбалансированного питания; гигиенические требования к спортивным сооружениям; <b>уметь:</b> определять и оценивать гигиенические показатели факторов внешней среды; оценивать рациональность и сбалансированность питания; использовать знания по гигиене для укрепления здоровья населения и оптимизации условий проведения занятий по физической культуре, спорту и туризму; <b>владеть:</b> основными методами оценки состояния внешней среды; навыками составления планов гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями и спортом для лиц различных социальных и возрастных групп; методикой расчета суточного расхода энергии, методикой составления суточного пищевого рациона и</p>

	его оценки; основами закаливания и гигиеническими средствами восстановления работоспособности.
<b>Пререквизиты</b>	Анатомия.
<b>Трудоемкость</b>	3 зачетные единицы, 118 академических часов, из них 50 аудиторных: 22 ч лекций, 22 ч практических занятий и 6 ч семинарских занятий.
<b>Семестр(ы), требования и формы текущей и промежуточной аттестации</b>	3-й семестр, экзамен, экзамен, контроль аудиторных занятий (контрольная работа, тест, коллоквиум)