

**Пояснительная записка к учебно-методическому комплексу  
(электронная версия) по учебной дисциплине «Гигиена»  
для специальностей**

1–88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»  
1–88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»  
1–88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»  
1–88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»  
1–89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»  
(далее – УМК(эв))

УМК (эв) разработан для студентов, обучающихся по специальностям 1–88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)», 1–88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)», 1–88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)», 1–88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», 1–89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» в соответствии с учебно-программной документацией образовательных программ высшего образования: типовым учебным планом по специальности; учебным планом учреждения высшего образования по специальности; учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине.

**Целью** УМК по учебной дисциплине «Гигиена» является управление и содействие рациональной учебной деятельности студентов по развитию их профессиональной компетентности как специалистов в области физического воспитания, физической культуры, спорта и туризма.

**К основным функциям** УМК относится:

- раскрытие требований к содержанию учебной дисциплины «Гигиена», к образовательным и профессиональным результатам подготовки студента как будущего специалиста по физической культуре, спорту и туризму;
- обеспечение эффективного освоения студентами как теоретического учебного материала по учебной дисциплине «Гигиена», так и повышения качества формирования практических навыков;
- объединение в единое целое различных дидактических средств обучения, обеспечение преемственности и междисциплинарных связей в процессе освоения учебной дисциплины.

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Гигиена» в своей структуре включает следующие **разделы**:

- пояснительная записка (введение в УМК);

– теоретический и практический разделы, обеспечивающие теоретический и практический уровень освоения учебного материала в области гигиены (тезисы лекций, мультимедийные презентации лекций, планы практических и семинарских занятий, рекомендации по подготовке к семинарским занятиям, методические рекомендации по проведению расчетно-графических работ);

– раздел контроля знаний, включающий критерии оценки знаний студентов по изучаемой учебной дисциплине, программные требования к экзамену;

– вспомогательный раздел, включающий список литературы, методические рекомендации для выполнения расчетно-графических работ.

В результате изучения учебной дисциплины «Гигиена» студент должен

**знать:**

– 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 и спортом;

– основные положения рационального сбалансированного питания;

– гигиенические требования к физкультурно-спортивным сооружениям;

– гигиенические средства восстановления;

**уметь:**

– определять и оценивать гигиенические показатели 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;

**владеть:**

– 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 и оценки пищевого рациона;

– основами закаливания и гигиеническими средствами восстановления работоспособности.