

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ МИНИСТРИЛГИ

БАТКЕН МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ

ТАБИЯТ ТААНУУ ЖАНА ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ

ТАБИЯТ ТААНУУ ЖАНА МАТЕМАТИКА КАФЕДРАСЫ

"Каралды"

«Табият таануу жана
математика» кафедрасынын

бошчысы  Асанова Т..

“ ” 2021-жыл.

"Бекитемин"

«Табиат таануу жана педагогика»
факультетинин деканы

Айдарова М.

“ ” 2021-жыл

ЖУМУШЧУ ПРОГРАММА

Дисциплина: Дене тарбия жана спорттун гигиенасы

Даярдоо багыты: 532000 Дене тарбия

Окутуунун формасы: сырттан окуү

Курсу: 5

Окутуулучу семестр: 9

Кредит: 2

Саат : 16

Лекция: 10

Практика: 6

СРС: 50

Жумушчу программа К.Р.нын билим берүү жана илим министрилиги тарафынан 2015-жылдын 15-сентябрьндагы 1179/1 бүйрүгү менен бекитилген жогорку кесиптик билим берүүнүн 532000 "Дене тарбия" багытына түзүлген мамлекеттик билим берүү стандарттынын негизинде түзүлген.

Жумушчу программаны түзүлген 

Сафаров Т.

Баткен 2021-жыл

Гигиенические основы физической культуры и спорта.

1. Цель и задачи учебной дисциплины: изучение и сохранение источников мировой и высокой квалификации в сфере физической культуры и спорта.

2. Задачи изучения дисциплины:

- приобретение теоретических знаний в области гигиены развития мировой и отечественной физической культуры и спорта;
- повышение эрудиции и творческого мышления;
- создание основы дальнейшего изучения теоретико-педагогических, гигиено-биологических и спортивно-педагогических дисциплин.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Студент должен знать:

- Основы гигиены различных возрастах групп занимающихся;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и управления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиенические знания биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- гигиены физической культуры при проведении занятий на производство и по месту жительства;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям, оборудованию мест учебно – тренировочных занятий;

- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастах групп занимающихся;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом;
- гигиенические обеспечение подготовки спортсменов;
- гигиенические основы закаливания;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко и токсикомании;
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастах групп населения;

Студент должен уметь:

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов и родителей;

- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;
- уметь овладевать новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

Самостоятельная работа.

- определение суточного расход энергии спортсмена;
- дать гигиеническую оценку суточного рациона спортсмена;
- дать рекомендации по рациональному питанию для различных групп населения.
- на основании материалов конспекта и учебника работать рекомендации по здоровому образу жизни, факторам риска, занятиями физическими упражнениями.

	Часть типичных видов спорта в системе подросткового спортивного образования	
2	Типичные виды спортивные занятия циклическими видами спорта: настольная лекиатлетика	2
3	Типичные виды спортивные занятия циклическими видами спорта: настольный спортный МС.	
10	Типичные виды спортивные занятия подstütительной физической культурой.	
21	Итого	10
		6

Примерные вопросы к экзамену:

1. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в К.Р.
2. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
3. Гигиенические требования к качеству питовой воды .
4. Физиологические основы закаливания.
5. Закаливание в практике физического воспитания и спорта.
6. Гигиенические требования к физкультурно – оздоровительным спорта.
7. Питание спортсменов во время соревнований в восстановительной период.
8. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе.
9. Гигиенические требования к организации, инвентарю спортивных сооружений.
- 10.Причины авитаминоза.
- 11.Профилактика вредных привычек (табакокурение,алкоголь).
- 12.Социальное и биологическое значение вредных привычек.
- 13.Гигиенические требования к спортивной обуви.
- 14.Гигиенические требования к спортивной одеждо.
- 15.Гигиенические нормы и мероприятия при занятиях ФУ подростковом возрасте.