

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель начальника
Управления дополнительного
образования


_____ А.В.Ральников

« 20 » февраль 2024 г.

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

«Гигиена спортивной деятельности»

Учебная дисциплина входит в состав дополнительной профессиональной программы – программы профессиональной переподготовки «Физическая культура и спорт».

Количество часов: 38

Форма контроля: зачет

Содержание:

Предмет, задачи, методы исследования гигиены физического воспитания и спорта. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и условиям занятий физической культурой и спортом. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.