



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани



АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины
ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

специальность 49.02.01 Физическая культура

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения учебной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. «Физическая культура».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в профессиональный учебный цикл (общепрофессиональные дисциплины) программы подготовки специалистов среднего звена.

Дисциплина ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в блок общепрофессиональный дисциплин. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплинах «Анатомия» (ПК 1.4, 1.5). Компетенции, формируемые по предшествующим дисциплинам и необходимые при изучении дисциплины «Физиология с основами биохимии»:

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ПК 1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии и анатомии человека; строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, ОП.01. Анатомия ОК 1 - 11 ПК 1.1 - 1.6, 2.1, 3.3, 3.5 ФГОС СПО 49.02.01 Страница 12 из 43 дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами; основные закономерности роста и развития организма человека; возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи; анатомо-морфологические механизмы адаптации к	определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; определять возрастные особенности строения организма человека; применять знания по анатомии в профессиональной деятельности; определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;	навыками определения топографического расположения и строения органов и частей тела; методиками определения возрастных особенностей строения организма человека; методами определения антропометрических показателей, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; навыками отслеживания

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
			физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения; способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков		динамики изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
2	ПК 1.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	основные положения и терминологию цитологии, гистологии, эмбриологии, морфологии и анатомии человека; строение и функции систем органов здорового человека: опорно-двигательной, кровеносной, пищеварительной, ОП.01. Анатомия ОК 1 - 11 ПК 1.1 - 1.6, 2.1, 3.3, 3.5 ФГОС СПО 49.02.01 Страница 12 из 43 дыхательной, покровной, выделительной, половой, эндокринной, нервной, включая центральную нервную систему с анализаторами; основные закономерности роста и развития организма человека; возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи; анатомо-морфологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движения; способы коррекции функциональных нарушений у детей и подростков	определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; определять возрастные особенности строения организма человека; применять знания по анатомии в профессиональной деятельности; определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;	навыками определения топографического расположения и строения органов и частей тела; методиками определения возрастных особенностей строения организма человека; методами определения антропометрических показателей, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; навыками отслеживания динамики изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом;

Изучение дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» предваряет изучение дисциплин: «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов», «Организация соревновательной деятельности в школе».

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Цель дисциплины: Научиться организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия, осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта, организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

Задачи дисциплины: формирование системы знаний о гигиенических основах физической культуры и спорта; формирование умения использовать приобретенные знания в повседневной жизни для оценки последствий своей деятельности; формирование компетенций в учебном процессе: в ходе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- измерять и оценивать физиологические показатели организма человека;
- оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;
- оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;
- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;
- использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- использовать основные способы защиты от последствий аварий, катастроф и стихийных бедствий;
- обеспечивать высокий уровень своей физической формы;
- адекватно реагировать на опасные и чрезвычайные ситуации;
- соблюдать правила здорового питания.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;

- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом;
- гигиеническое 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 возрастных групп населения, психического и социального здоровья- особенности физиологии детей, подростков и молодежи;
- взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;
- физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления
- механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности;
- биохимические основы развития физических качеств;
- биохимические основы питания;
- общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;
- возрастные особенности в состоянии организма.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 166 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 110 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 56 часа.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
	ОК-1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	гигиенические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; понятия метаболизма, гомеостаза, адаптации человека;	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом; - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; - гигиенические основы закаливания	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов - использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов - информационно-коммуникационными технологиями в профессиональной деятельности; - приемами формирования мотивации к здоровому образу жизни

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ОК-3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	определение понятий здоровья, болезни, промежуточного состояния;; - неотложные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов - останавливать кровотечения различными способами; - оказать первую помощь при ушибах, растяжениях, переломах и термических повреждениях. - выполнять простейшие приемы реанимации;	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов навыками обработки раны и наложения асептической повязки; - навыками наложения жгута при артериальном кровотечении;
2.	ОК-4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; регулирующие функции нервной и эндокринной систем; роль центральной нервной системы в регуляции движений; особенности физиологии детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
3.	ОК 5.	Использовать	взаимосвязи	использовать	использовать

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; биохимические основы питания; общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой; возрастные особенности биохимического состояния организма;	знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
4.	ОК-6	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	приемами формирования мотивации к здоровому образу жизни; комплексом мер, направленных на формирование у детей стремления соблюдать правила и нормы здорового образа жизни
5.	ОК-7	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	гигиенические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации; гигиенические	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов -методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
			требования при подготовке спортсменов;		
6.	ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	основные показатели здоровья; Принципы и методы формирования здорового образа жизни; Принципы здорового питания и значение сбалансированного питания для здоровья человека	обеспечивать высокий уровень своей физической формы; адекватно реагировать на опасные и чрезвычайные ситуации; соблюдать правила здорового питания	информационно-коммуникационными технологиями в профессиональной деятельности
7.	ОК-9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий	физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
8.	ОК-10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	Гигиенические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; гигиенические основы тренировки силы, быстроты, выносливости;	оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте	методами оценки оценивать факторов внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте
9.	ОК-11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением	гигиеническую характеристику основных форм	-обеспечивать соблюдение гигиенических	информационно-коммуникационными технологиями в

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		правовых норм, ее регулирующих	занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;	требований при подготовке спортсменов; -использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;	профессиональной деятельности
10.	ОК-12	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	гигиенические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
11.	ПК-2.1	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки	оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
			силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации; биохимические основы развития физических качеств;		
12.	ПК-2.2	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	биохимические основы развития физических качеств; биохимические основы питания; общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой; возрастные особенности биохимического состояния организма;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
13.	ПК-2.3	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия	физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного от	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
14.	ПК-2.4	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	биохимические основы развития физических качеств; биохимические основы питания; общие закономерности и особенности обмена	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
			веществ при занятиях физической культурой; возрастные особенности биохимического состояния организма; методы контроля;	состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	лабораторных методов
15.	ПК-2.5	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	физиологические основы тренировки, силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
16.	ПК-2.6	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	особенности физиологии детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой; измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
17.	ПК-3.1	Разрабатывать методическое	особенности физиологии детей,	оценивать факторы внешней	методами оценки оценивать факторов

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.	подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте	внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте
18.	ПК-3.2	Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.	особенности гигиены детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте	методами оценки оценивать факторов внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте
19.	ПК-3.3	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной	особенности гигиены детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
		литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;	числе с помощью лабораторных методов
20.	ПК-3.4	Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	особенности физиологии детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации;	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;	методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том числе с помощью лабораторных методов
21.	ПК-3.5	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.	особенности гигиены детей, подростков и молодежи; взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма; физиологические закономерности двигательной	измерять и оценивать физиологические показатели организма человека; оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с	использовать биохимические показатели для определения нагрузок при занятиях физической культурой; методами измерения и оценки физиологических показателей организма; методами оценки функционального состояния человека и его работоспособности, в том

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
			активности и процессов восстановления; механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические основы спортивного отбора и ориентации	помощью лабораторных методов	числе с помощью лабораторных методов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>166</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>110</i>
в том числе:	
занятия лекционного типа	<i>50</i>
практические занятия	<i>60</i>
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>56</i>
в том числе:	
реферат	<i>26</i>
самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала	<i>30</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме экзамена</i>	

2.2. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
Раздел 1 Здоровый образ жизни	34	10	16	8
Тема 1.1 Гигиена как основа профилактики	10	4	4	2

заболеваний и здорового образа жизни.				
Тема 1.2. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.	8	2	4	2
Тема 1.3. Основные факторы здорового образа жизни	8	2	4	2
Тема 1.4. Принципы и средства закаливания	8	2	4	2
Раздел 2. Экология занятий спортом	24	8	8	8
Тема 2.1. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	12	4	4	4
Тема 2.2. Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии	12	4	4	4
Раздел 3. Гигиена питания Питание людей занимающихся физической культурой и спортом	52	16	16	20
Тема 3.1. Гигиенические требования к пище	12	4	4	4
Тема 3.2 Спортивные энергозатраты	8	2	2	4
Тема 3.3 Питание во время соревнований и после них. Пищевой рацион юных спортсменов	12	4	4	4
Тема 3.3 Витамины. Минеральные вещества. Биологически активные пищевые добавки	10	4	2	4
Тема 3.4 Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	12	4	4	4
Раздел 4 Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности	56	16	20	20
Тема 4.1 Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью детей, подростков, людей в среднем и пожилом возрасте	12	4	4	4
Тема 4.2 Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью в среднем и пожилом возрасте	12	4	4	4
Тема 4.3 Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.	12	4	4	4
Тема 4.4 Гигиена занятий ФК по месту жительства	10	2	4	4
Тема 4.5 Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта	10	2	4	4
Всего по дисциплине	166	50	60	56

**2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.03
Гигиенические основы физической культуры и спорта**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрена)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Здоровый образ жизни		34	
Тема 1.1 Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	10	
	Лекции		
	1 Введение в предмет. Цели, задачи гигиены ФК и С. Роль ФК и С в ЗОЖ. Краткая история.	2	1,2
	Практические занятия		
	1 Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебными текстами. 2. Составление глоссария. 3. Работа с интернет -ресурсами	4	
Тема 1.2 Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.	Содержание учебного материала	10	
	Лекции		
	1 Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды	2	1
	2 3 Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности.		1,2
	Практические занятия		
	1 Определение антропометрических показателей у спортсменов	4	
	2 Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. 1 Работа с конспектом. Подготовка доклада по теме: «Сбалансированное питание». 2. Изучение рекомендованной литературы, работа с лекционным материалом. 3. Составление терминологического словаря. 4 Подготовка к Практическому занятию №1,2 5. Работа с Интернет-ресурсами	4	
Тема 1.3 Основные Факторы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	10	
	Лекции		
	1 Рациональное питание.	2	1,2
	2 Вредные привычки		
	3 Инфекционные заболевания Профилактика инфекционных заболеваний.		
	Практические (лабораторные) занятия	4	
	1 Принципы и средства закаливания		
Тема 1.4 Принципы и средства закаливания	2 Методы и средства профилактики и терапии простудных и простудно-инфекционных заболеваний		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебными текстами. 2. Составление глоссария. 3. Работа с интернет -ресурсами	4	
	Содержание учебного материала		
	Лекции		
	1 Общие правила закаливания. Холодовое закаливание	2	1,2
	2 Закаливание воздухом	2	1,2
	3 Закаливание водой	2	1,2

	4 Закаливание солнцем	2	1,2
	Практические (лабораторные) занятия		
	1 Методика комплексного проведения закаливающих процедур		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебными текстами. 2. Подготовка к практическому занятию. 3. Работа с интернет-ресурсами		
Раздел 2 Экология занятий спортом		24	
Тема 2.1 Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Содержание учебного материала	24	
	Лекции		
	1 Вредные привычки	8	1
	2 Инфекционные заболевания Профилактика инфекционных заболеваний.	8	1,2
	Практические (лабораторные) занятия	4	
	1 Принципы и средства закаливания		
	2 Методы и средства профилактики и терапии простудных и простудно-инфекционных заболеваний	2	
	3 Гигиеническая характеристика средств специальной оздоровительной направленности	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с конспектом. Подготовка доклада по теме «Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков». 2. Изучение рекомендованной литературы, работа с лекционным материалом. 3 Подготовка к Практическому занятию №4 4. Работа с Интернет-ресурсами.	4	
	Тема 2.2 Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена	12	
	Содержание учебного материала		
Раздел 3 Гигиена питания. Питание людей занимающихся физической культурой и спортом	Лекции		
	1 Особенности тренировочного процесса и режим	2	1
	2 Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок	2	1,2
	3 Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов		
	Практические занятия	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Работа с учебными текстами. 2. Составление глоссария. 3. Презентации по предложенным темам:	4	
	Тема 3.1 Питание как фактор здоровья		
	Содержание учебного материала		
	Лекции		
	1 Функции, состав и качество пищи	6	
	2 Понятие о достаточном и сбалансированном питании	6	2
	3 Характеристика пищевых продуктов	6	1,2
	3 Пищевые рационы	6	
	4 Спортивные энергозатраты	6	1,2
	5 Питание во время соревнований и после них. Пищевой рацион юных спортсменов.	6	
	6 Витамины. Минеральные вещества. Биологически активные пищевые добавки	8	1,2
	Практические (лабораторные) занятия	8	
	1 Рациональное питание		
	2 Режим питания спортсменов в избранном виде спорта		

	Самостоятельная работа обучающихся 1 Работа с конспектом. Подготовка доклада по теме: «Разновидности вегетарианского питания». «Религиозные посты: за и против» «Раздельное питание». «Сочетаемость продуктов и питание по группам крови» 2. Изучение рекомендованной литературы, работа с лекционным материалом. 3. Составить и проанализировать «Суточный рацион спортсмена в избранном виде спорта» оформить работу виде таблицы и сделать выводы, провести коррекцию питания спортсмена 4 Подготовка к Практическому занятию №5 5. Работа с Интернет-ресурсами		
Раздел 4 Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности		56	
Тема 4.1 Основы гигиены детей, подростков, людей в среднем и пожилом возрасте	Содержание учебного материала		
	Лекции		
	1 Возрастные периоды. Факторы, формирующие здоровье.	4	2
	2 Гигиенические требования к общеобразовательному учреждению	6	1,2
	3 Гигиена занятий ФК по месту жительства	6	1,2
	4 Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта	8	
	5 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации	4	1,2
	6 Гигиеническое обеспечение при подготовки спортсменов в условиях высокой температуры	4	
	7 Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в горных условиях	4	
	8 Клинико-географические зоны. Акклиматизация	4	
	Практические (лабораторные) занятия		
	1 Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков	4	
	2 Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью в среднем и пожилом возрасте	4	
	3 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации	4	
	4 Методика проведения текущего врачебного контроля	4	
	1Самостоятельная работа обучающихся 2 Работа с конспектом. 3 Подготовка доклада по теме: «Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков». 4. Изучение рекомендованной литературы, работа с лекционным материалом. 5 Подготовка к Практическому занятию №8 6. Работа с Интернет-ресурсами		
Всего по дисциплине		166	

5 ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

1 Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физическая культура",

[студентам СПО] / С. А. Полиевский. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Физическая культура и спорт). - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-0135-0.

5.2. Дополнительная литература

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - СПб. : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл. - ISBN 978-5-299-00545-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833>.

2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363>.

5.3. Периодические издания

Адаптивная физическая культура. – URL:

<http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.

Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL:

<http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1440777>.

Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1585469>.

Теория и практика физической культуры. – URL:

<http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513374>.

Физиология человека. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1504633>.

Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL:

<http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1587742>.

5.4. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL:

http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

ЭБС Издательства «Лань» : сайт. - URL: <http://e.lanbook.com>.

ЭБС «Юрайт» : [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани)»] : сайт. - URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

ЭБС «BOOK.ru» : [перечень книг ЭБС «BOOK.ru», доступных для КубГУ и филиалов] : сайт. – URL: <http://sgpi.ru/?n=5624>.

Научная электронная библиотека «eLibrary.ru» : сайт. – URL:

<http://elibrary.ru/defaultx.asp>.

Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

Электронная библиотека «Grebennikon» [раздел: Журналы (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.

Федеральная информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» : сайт. – URL: <http://windowedu.ru>.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) : сайт. - URL: <http://fcior.edu.ru> .

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.

Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/>.

Энциклопедиум : Энциклопедии. Словари. Справочники // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

Составитель: преподаватель И.Т. Коротенко