

**Аннотация рабочей программы**  
**дисциплины ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  
**по специальности 49.02.01 Физическая культура**  
**уровень подготовки – углубленный**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта разработана на основе ФГОС СПО. Программа включает в себя: паспорт рабочей программы (место учебной дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины); структуру и содержание учебной дисциплины (объем учебной дисциплины и виды учебной работы, тематический план и содержание учебной дисциплины); условия реализации дисциплины (требования к минимальному материально-техническому обеспечению, информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, основной и дополнительной литературы); контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 «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 учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Дисциплина ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в профессиональный учебный цикл (обще профессиональные дисциплины) программы подготовки специалистов среднего звена.

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**

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

- 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.

**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, 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.

### **Формируемые компетенции:**

Учащийся должен обладать общими и профессиональными 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.

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 166 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 110 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 50 часов;
- консультации 6 часов.

#### **1.5 Тематический план учебной дисциплины:**

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих тем:

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

заболеваний и здорового образа жизни.					
<b>Тема 1.2.</b> Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.	8	2	4	2	
<b>Тема 1.3.</b> Основные факторы здорового образа жизни	8	2	4	2	
<b>Тема 1.4.</b> Принципы и средства закаливания	8	2	4	2	
<b>Раздел 2. Экология занятий спортом</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2.1.</b> Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	12	4	4	4	
<b>Тема 2.2.</b> Требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии	12	4	4	2	2
<b>Раздел 3. Гигиена питания Питание людей занимающихся физической культурой и спортом</b>	<b>52</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3.1.</b> Гигиенические требования к пище	12	4	4	4	
<b>Тема 3.2</b> Спортивные энергозатраты	8	2	2	4	
<b>Тема 3.3</b> Питание во время соревнований и после них. Пищевой рацион юных спортсменов	12	4	4	4	
<b>Тема 3.3</b> Витамины. Минеральные вещества. Биологически активные пищевые добавки	10	4	2	4	
<b>Тема 3.4</b> Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	12	4	4	2	2
<b>Раздел 4 Гигиеническое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4.1</b> Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью детей, подростков, людей в среднем и пожилом возрасте	12	4	4	4	
<b>Тема 4.2</b> Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельностью в среднем и пожилом возрасте	12	4	4	4	
<b>Тема 4.3</b> Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.	12	4	4	4	
<b>Тема 4.4</b> Гигиена занятий ФК по месту жительства	10	2	4	4	
<b>Тема 4.5</b> Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта	10	2	4	2	2
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>166</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>6</b>

### 1.6. Вид промежуточной аттестации: экзамен

## **1.7 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, 2018. - 272 с. - (Высшее образование. Физическая культура и спорт). - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-0135-0.

Составитель: преподаватель И.Т. Коротенко