

Аннотация рабочей программы  
дисциплины ОП.10 «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
по специальности 49.02.01 Физическая культура  
уровень подготовки – базовый

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.10 «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» разработана на основе ФГОС СОО. 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**

Учебная дисциплина «ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07, ОК 09.

### **1.2. Место учебной 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.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Дисциплина ОП. 10 «Гигиенические основы физического воспитания» ориентирована на изучение гигиенических нормативов, правил и мероприятий по созданию оптимальных условий для осуществления процесса физического воспитания и спортивной тренировки.

Цель: формирование у студентов основных гигиенических знаний в области физического воспитания, современных представлений о методах сохранения и укрепления здоровья человека на различных этапах онтогенеза.

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.

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

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК. 07. Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности.

ОК. 09 Использовать нормативную документацию; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.

#### **1.5. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>36</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
занятия лекционного типа	20
практические занятия	16
лабораторные занятия	-
<i>Промежуточная аттестация в форме Дифференцированный зачет -6 семестр</i>	

#### **1.6. Структура дисциплины:**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Количество аудиторных часов</b>		
	<b>Всего</b>	<b>Теоретическое обучение</b>	<b>Практические и лабораторные занятия</b>
<b>Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
<b>Тема 1.1. Гигиена окружающей среды</b>	6	4	2
<b>Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений</b>	4	2	2
<b>Раздел 2. Закаливание и личная гигиена</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>

<b>Тема 2.1.</b> Принципы и средства закаливания	4	2	2
<b>Тема 2.2.</b> Основы личной гигиены	4	2	2
<b>Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	–
<b>Тема 3.1.</b> Гигиена детей и подростков	4	4	–
<b>Тема 3.2.</b> Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи, людей среднего и пожилого возраста	4	4	–
<b>Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>Тема 4.1.</b> Гигиенические основы спортивной тренировки	10	2	8
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

### **1.7 Вид промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет**

### **1.8 Основная литература:**

1 Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. – Москва : Юрайт, 2023. – 308 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/531847>. – ISBN 978-5-534-16822

Составитель: преподаватель И.Т. Коротенко