

АННОТАЦИЯ НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

ОП. 03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.02. Адаптивная физическая культура.

Программа учебной дисциплины предназначена для студентов заочной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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;
- особенности гигиены инвалидов лиц с ограниченными возможностями;
- 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **91** часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **12** часов;
самостоятельной работы обучающегося **79** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	91
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
лекции	8
практические работы	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	79
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Содержание учебной программы

РАЗДЕЛ 1 Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями и спортом.

Тема 1.1. Предмет и задачи гигиены

Тема 1.2. Гигиена как основа профилактики заболеваний, личная гигиена

Тема 1.3. Здоровый образ жизни, современные аспекты

Тема 1.4. Гигиена спортивной одежды и обуви

РАЗДЕЛ 2 Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой.

Тема 2.1. Влияние физических факторов на человека

РАЗДЕЛ 3 Питание различных возрастных групп занимающихся.

Тема 3.1. Гигиена питания

Тема 3.1 Питание спортсмена

РАЗДЕЛ 4 Гигиенические требования при проведении занятий физической культурой.

Тема 4.1 Гигиенические требования к спортивным сооружениям

Тема 4.2 Закаливание

РАЗДЕЛ 5 Двигательная активность человека у различных возрастных групп населения.

Тема 5.1 Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.