

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

для специальности среднего профессионального образования

гуманитарного профиля

49.02.01 «Физическая культура»

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:** изучение основных положений общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППССЗ**

Общепрофессиональные дисциплины.

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ 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) (ОК-6; ОК-7; ПК-2.2);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок (ОК-2; ПК-1.2; ПК-1.3; ПК-2.1; ПК-2.2);
- определять суточный расход энергии, составлять меню (ОК-4; ОК-11);
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно -тренировочного процесса (ОК-10; ПК-2,5);
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов (ОК-9; ОК-10; ОК -11, ПК – 1.4);

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

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся (ОК-1; ОК-7; ОК-11);
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза (ПК-3.2);
- понятие медицинской группы (ПК-2.4);
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой (ПК-3.1);
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности (ПК-3.2);
- основы профилактики инфекционных заболеваний (ОК-10);
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся (ОК-10);

2018  
фиспк.119

- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства (ПК-2.1; ПК-2.2; ПК – 2.3);
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно - тренировочных занятий (ОК-10; ПК-2,5);
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся (ОК-1; ОК-7; ОК-11);
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов (ОК-5; ПК – 1.7);
- гигиенические основы закаливания ОК -2);
- физиолого -гигиенические и социальные аспекты курения, нарко - и токсикомании (ОК-5; ОК – 6);
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения (ОК – 12)

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Введение. Гигиеническая оценка воздушной среды в практике физического воспитания
2. Гигиена почвы и очистка населенных мест.
3. Гигиена воды и водоснабжения населенных мест.
4. Гигиена физической культуры и спорта. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.
5. Личная гигиена спортсменов.
6. Гигиена спортивной одежды и обуви.
7. Гигиена закаливания.
8. Гигиена питания. Питание спортсменов.
9. Гигиена детей и подростков.
10. Гигиена физического воспитания детей и подростков.
11. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

#### 5. ВИД АТТЕСТАЦИИ - экзамен

#### 6. КОЛИЧЕСТВО НА ОСВОЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 82 часа

Составитель:

старший преподаватель кафедры ТМБОФК ИФКС ВлГУ \_\_\_\_\_ Голубева И.А.,

Зав. кафедрой ТМБОФК, д.б.н., профессор \_\_\_\_\_

Председатель учебно-методической комиссии направлений 49.02.01 \_\_\_\_\_

д.б.н., профессор \_\_\_\_\_

Директор ИФКС ВлГУ \_\_\_\_\_

Дата: 31.08.2020



*[Signature]*

Голубева И.А.,

*[Signature]*

Батоцыренова Т.Е.

*[Signature]*

Батоцыренова Т.Е.

*[Signature]*

Гадалов А.В.

Печать института