

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЮЖНО-САХАЛИНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



Аннотация рабочей программы дисциплины
ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта

1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППСЗ, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по программам профессиональной переподготовки инструкторов по физической культуре, учителей физической культуры на базе профессионального педагогического образования.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в профессиональный цикл: общеобразовательные дисциплины.

3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

1.1. Освоенные умения:

У.1 - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц их заменяющих)

У.2 - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок определять суточный расход энергии, составлять меню

У.3 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса

У.4 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

1.2. Усвоенные знания

3.1 - основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;

3.2 - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

3.3 - понятие медицинской группы; гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

3.4 - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; основы профилактики инфекционных заболеваний; основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;

3.5 - гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

- 3.6 - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- 3.7 - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом

Формируемые компетенции:

- 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 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- 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.
- 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 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
- ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия 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 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

4. Общая трудоемкость учебной дисциплины и формы аттестации

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	36

Лекционные занятия	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	31
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	12
выполнение индивидуальных заданий	19
консультации	5
Итоговая аттестация в форме экзамена	

5. Содержание дисциплины

Раздел 1. Формирование здорового образа жизни.

Раздел 2. Гигиенические требования к окружающей среде.

Раздел 3. Пищевые рационы и режим питания спортсменов

Раздел 4. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Составитель: Кокорина О.Р.