

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

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) (У<sub>1</sub>);

– составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок (У<sub>2</sub>);

– определять суточный расход энергии, составлять меню (У<sub>3</sub>);

– обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса (У<sub>4</sub>);

– применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей (У<sub>5</sub>);

### **знать:**

– основы гигиены детей и подростков (З<sub>1</sub>);

– гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза (З<sub>2</sub>);

– понятие медицинской группы (З<sub>3</sub>);

– гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой (З<sub>4</sub>);

– вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности (З<sub>5</sub>);

– основы профилактики инфекционных заболеваний (З<sub>6</sub>);

– основы гигиены питания детей, подростков и молодежи (З<sub>7</sub>);

– гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий (З<sub>8</sub>);

– гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи (З<sub>9</sub>);

– основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом (З<sub>10</sub>);

– гигиенические основы закаливания (З<sub>11</sub>);

– гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы (З<sub>12</sub>);

**развить способности, необходимые для формирования общих компетенций** (далее ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**развить способности, необходимые для формирования профессиональных компетенций (далее ПК):**

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.