**Аннотация**

**ОП.03 гигиенические основы фк и спорта**

**Код и наименование специальности: 49.02.01 Физическая культура**

**Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 490201 Физическая культура.

Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:профессиональный цикл, общепрофессиональные дисциплины (ОП.03)

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

**в результате освоения 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;

**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;

- 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

**В результате освоения дисциплины должны формироваться следующие 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 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.2**.** Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

В результате освоения дисциплины должны формироваться следующие личностные результаты:

ЛР 21. Проявляющий сознательное отношение к спортивной деятельности, соблюдающий FAIRPLAY-кодекс спортивной чести.

ЛР 22. Проявляющий сознательное отношение к своему здоровью в рамках спортивной деятельности, ведущий здоровый образ жизни, соблюдающий антидопинговые правила.

ЛР 23. Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание обучающимися.

ЛР 24. Признающий ценности образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием

ЛР 25. Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению; способность вести диалог с обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся, другими педагогическими работниками и специалистами, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

ЛР 26. Проявляющий готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам.

Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 70 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов; самостоятельной работы обучающегося 22 часов.

**Преподаватель: Стасюк О.Н.**

**Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт**