

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП. 05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Цель: овладение современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины слушатель курсов 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

Объем учебной нагрузки

Учебная нагрузка слушателей	Объем в часах
Максимальная	12
Внеаудиторная самостоятельная	8
Обязательная аудиторная:	4
в том числе: лекции, уроки	2
практические занятия	2
Форма промежуточной аттестации: зачет	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
	ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.
НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.	
ПОДПИСЬ	
Общий статус подписи:	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи
Сертификат:	00C38E97751722F1D66733A412678C3789
Владелец:	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 09.11.2023 09:17:00 UTC+03 Действителен до: 01.02.2025 09:17:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	10.10.2024 12:32:35 UTC+03