

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО – АЛАНИЯ  
ГБПОУ «СЕВЕРО КАВКАЗСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕХАНИЗАЦИИ,  
АВТОМАТИЗАЦИИ ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА И УПРАВЛЕНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ  
Врио директора  
ГБПОУ «СКТМАЛХУ»

 Марзоев И.К.

« 27 » октября 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 49.02.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

КВАЛИФИКАЦИЯ: УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

г. Алагир 2022 год

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом 49.02.01 «Физическая культура», утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № 1355. Примерной программой, Федеральное учебно-методическое объединение в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт, и учебным планом данного учреждения.

Согласовано

Зав. учебной частью

27 октября 2022 года

 Кайтмазова А.А.

**Организация разработчик:** ГБПОУ «Северо-кавказский техникум механизации, автоматизации лесного хозяйства и управления»

Разработчик Агнаева Милана Маирбековна  
(Фамилия, Имя, Отчество преподавателя)

Рецензенты:

Рецензенты:

1. Зембатова Анна Алихановна, преподаватель ГБПОУ «СКТМАЛХУ»  
(указать фамилию, имя, отчество, должность и место работы внутреннего рецензента)

\_\_\_\_\_ подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения рабочей программы .....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: .....	4
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	8
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 .....	
Гигиенические основы физического воспитания	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. 14	
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДРУГИХ ООП .....	19

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 49.02.01 «Физическая культура».

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физического воспитания» входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина и имеет связь с общепрофессиональными дисциплинами «Анатомия», «Физиология с основами биохимии», «Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа».

## 1.3. Цель и планируемые результаты 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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 детей, подростков и молодежи;**
- **гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;**
- **гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;**
- **гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;**
- **основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;**
- **гигиенические основы закаливания;**
- **гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;**
- **физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.**
- **гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;**
- **понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.**

**В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:**

В результате изучения учебной дисциплины ОП.06 Гигиенические основы физического воспитания студент должен освоить вид профессиональной деятельности и соответствующие ему профессиональные компетенции:

<b>Код</b>	<b>Профессиональные компетенции</b>
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия
ПК 1.2	Проводить учебные занятия по физической культуре
ПК 1.3	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения
ПК 1.4	Анализировать учебные занятия
ПК 1.5	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре
ПК 2.1	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия,
ПК 2.2	Проводить внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.3	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности
ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
ПК 2.5	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия
ПК 2.6	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности
ПК 3.1	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся
ПК 3.2	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов
ПК 3.3	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений
ПК 3.4	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Освоение учебной дисциплины направлено на развитие общих компетенций:

<b>Код</b>	<b>Общие компетенции</b>
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

<b>Код</b>	<b>Общие компетенции</b>
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 руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса,
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, смены технологий
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм
ОК 12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часов,  
в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;
  - самостоятельной работы обучающегося 18 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	36
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	10
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	18
в том числе:	
Индивидуальные задания	4
Презентации, составление схем, составление таблиц, рефераты.	10
Решение задач, доклады, проекты.	4
<i>Итоговая аттестация в форме – Дифференцированный зачет</i>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
<b>Раздел 1 Вопросы общей гигиены. Гигиенические требования к условиям внешней среды и спортивным сооружениям</b>			<b>12/2</b>		
Тема 1.1 Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к условиям внешней среды	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 09.
	1	Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания. Современные научные представления о здоровье	2	2/2	
	2	Гигиенические требования к условиям внешней среды: воздух, почва, вода	2	2/4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>2</b>	
	Составить таблицу: «Основные факторы, оказывающие влияние на организм занимающихся». Формулирование терминов в глоссарий.				
Тема 1.2 Гигиенические требования к спортсооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>6/2</b>	ОК 04.
	1	Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам.	2	2/6	
	2	Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям: стадионам и спортивным комплексам	2	2/8	
	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>	
	1	Проведение оценки санитарно-гигиенических условий спортивного сооружения		2/10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>4</b>	
	Составление акта использования спортивного зала в течение учебного дня. Составление схемы установки спортивных снарядов для организации спортивной деятельности на занятии				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
<b>Тема 1.3 Основы личной гигиены на занятиях физической культурой и спортом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 01. ОК 04. ОК 05. ОК 09.	
	1	Личная гигиена и здоровый образ жизни: закаливание, вредные привычки, основы профилактики инфекционных заболеваний, гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом	3		2/12
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	Доклад: «Составление рационального суточного режима дня»				
<b>Раздел 2. Основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся</b>			<b>8/2</b>		
<b>Тема 2.1 Энерготраты. Калорийность и основные питательные вещества</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 04	
	1	Гигиенические требования к питанию и пище для различных возрастных групп занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты, Понятие об основном обмене, качественный состав питания, значение и нормы белков, жиров, углеводов в питании, витамины и минеральные вещества	3		2/14
	<b>Практические занятия</b>				2
	1	Определение суточного расхода энергии спортсмена			2/16
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				2
	Подготовка сообщений на выбор: «Причины развития различных заболеваний, связанных с потреблением пищи», «Заболевания, обусловленные недостаточным питанием» Формулирование терминов в глоссарий				
<b>Тема 2.2 Рационы и режим питания спортсмена</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	ОК 02 ОК 04	
	1	Рационы и режим питания спортсмена: питание в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенности питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки	2		2/18
	2	Основные принципы и методика составления пищевого рациона: питание на тренировочных сборах, питания спортсменов во время	2		2/20

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
Тема 2.2 Рационы и режим питания спортсмена	тренировки, особенности питания юных спортсменов			ОК 02 ОК 04	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2		
	Составление индивидуального меню				
<b>Раздел 3. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</b>			8/4		
Тема 3.1 Гигиена занятий физической культурой и спортом у детей и подростков	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>4/2</b>	ОК 01. ОК 04. ОК 05.
	1	Возрастная периодизация, особенности детей и подростков, акселерация. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом для детей и подростков, социально-гигиенические факторы, оказывающие оздоровительное влияние на состояние здоровья детей Понятие медицинской группы, особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	3	2/22	
	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>	
	1	Заполнение таблиц гигиенических норм физических нагрузок у детей и подростков на занятиях по физической культуре и спорту		2/24	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>2</b>	
	Составление рационального суточного режима дня школьника				
Тема 3.2. Гигиена занятий физической культурой и спортом у различных возрастных групп населения	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>4/2</b>	ОК 04. ОК 05
	1	Массовая физическая культура как мощный фактор оздоровления населения Двигательная активность человека, её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения Характеристика основных форм и особенности занятий физической культурой и спортом для людей среднего и пожилого возраста	2	2/26	
	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
Тема 3.2. Гигиена занятий физической культурой и спортом у различных возрастных групп населения	1	Составление режима суточной активности с учётом возраста и характера физических нагрузок		2/28	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2	
	Составление комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп. Подготовка докладов и презентаций.				
<b>Раздел 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов</b>				<b>8/2</b>	
Тема 4.1. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>4/2</b>	ОК 01. ОК 09.
	1	Основные гигиенические требования к планированию, организации и проведению тренировочного процесса Гигиеническое обеспечение и требования подготовки спортсменов в избранном виде спорта, спортсмена на учебно-тренировочных сборах, требования к подготовке женщин-спортсменок	2	2/30	
	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>	
	1	Заполнение таблиц гигиенических норм физических нагрузок		2/32	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2	
	Подготовить доклады и презентации выбрав одно из гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности.				
Тема 4.2 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 01. ОК 05. ОК 09.
	1	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в различных условиях Циклическое изменение работоспособности, временная адаптация, акклиматизация	2	2/34	
Тема 4.3 Гигиенические средства восстановления	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>Уровень освоения</b>	<b>2</b>	ОК 01.
	1	Классификация средств восстановления работоспособности спортсменов Характеристика отдельных гигиенических средств и методов восстановления работоспособности спортсменов Восстановление спортсменов в отдельных видах спорта	3	2/36	

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Осваиваемые элементы компетенций</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Итого:</b>			<b>36</b>	
В том числе практических работ:			<b>10</b>	
Самостоятельная работа:			<b>18</b>	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа»:

- рабочее место преподавателя;
- посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся);
- массажные столы;
- учебные наглядные пособия (таблицы, схемы, плакаты);
- компьютерное и видеопроекторное оборудование.
- приборы и оборудование для проведения лабораторных работ (секундомер, термометр, пульсометр, напольные весы и др.)

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для СПО /Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подукова.- 7-е изд., стер.- М.: «Академия», 2019.- 400с.
2. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для СПО / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 206 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 255 с.

2. Коваль В.И, Родионова Т.А.. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов высш. учебных заведений/ 2-е издание, стереотипное, 320 с.
3. Маргазин В.А.. Руководство по спортивной медицине / под. Ред. В.А. Маргазина. – СПб.: СпецЛит, 2012. 487 с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н.Ф. Лысова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 398 с.
2. Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова - 4-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015
3. СанПиН 2.1.2.1188-03 Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества.
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях.  
СанПин 31-112-2004 Физкультурно-спортивные залы.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основной целью оценки освоения учебной дисциплины является оценка освоенных умений и усвоенных знаний.

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль знаний, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и других форм.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
- понятие медицинской группы;	- дает определение понятию медицинской группы, - определяет особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	- определяет гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	- перечисляет средства восстановления работоспособности спортсменов; - даёт характеристику гигиеническим средствам восстановления и	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- основы профилактики инфекционных заболеваний;	называет способы профилактики инфекционных заболеваний	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся	- определяет гигиенические требования к питанию и пище для различных возрастных групп, занимающихся: энергетическая ценность,	Опрос, тестирование, подготовка сообщений



<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
	энерготраты, - определяет особенности питания в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенности питания тренировки	
- общие гигиенические требования к спортивным сооружениям;	- перечисляет гигиенические требования к спортивным сооружениям: спортивным залам, спортивным комплексам	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями;	- описывает особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	- описывает возрастную периодизацию, особенности детей и подростков - определяет особенности двигательной активности человека, особенности её нормирования и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;	- даёт характеристику основным формам и особенностям занятий физической культурой и спортом для людей среднего и пожилого возраста	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест тренировочных занятий;	- описывает гигиенические требования к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- гигиенические основы закаливания;	- описывает гигиенические основы закаливания	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;	- определяет физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- понятие о двигательной	- определяет понятие	Опрос, тестирование,

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;	двигательная активность человека, - определяет особенности нормирования и поддержания оптимального уровня двигательной активности у различных возрастных групп населения	подготовка сообщений
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	- определяет особенности личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;	-называет требования к планированию, организации и проведению тренировочного процесса; - определяет особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в избранном виде спорта	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;	- обеспечивает соблюдение гигиенических требований при решении задач профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения лабораторной работы
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	-составляет режим суточной активности с учётом возраста и характера физических нагрузок	Оценка результатов выполнения практической работы
- определять суточный расход энергии, составлять меню;	-определяет суточный расход энергии спортсмена с учётом характера физических нагрузок; - составляет индивидуальное меню с учётом возраста и характера физических нагрузок	Оценка результатов выполнения практической работы
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации	соблюдает гигиенические требования в здании и помещениях, , при занятиях физическими упражнениями, организации тренировочного процесса	Оценка результатов выполнения лабораторной работы

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Формы и методы оценки</b>
тренировочного процесса;		
- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	- использует знания гигиены для решения задач профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы

## **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДРУГИХ ООП**

Данная программа может быть использована при реализации основных образовательных программ СПО, программ профессионального обучения, переподготовки, повышения квалификации рабочих кадров профессий и специальностей 49.02.01 «Физическая культура».