



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «УОР №4»

Т.Г. Подорожная

2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
основной профессиональной образовательной программы
по специальности 49.02.01 Физическая культура
для студентов 2 курса очной формы обучения
(на базе основного общего образования)

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.10. Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура», Учебного плана ГБПОУ МО «УОР №4» на 2024/2025 учебный год.

Организация-разработчик – ГБПОУ МО «УОР №4»

Разработчик: Ермакова Ксения Алексеевна, преподаватель высшей категории

Рассмотрено на заседании
ПЦК общепрофессиональных,
социально-гуманитарных и
естественно-научных дисциплин
протокол № 5 от 8.04. 2024 г.
Председатель  М.А. Цветкова

Согласовано на заседании
Педагогического совета
Протокол № 6
от «10» 04 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 3
2.	СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5.	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработана на основании требований ФГОС СПО к реализации основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебный предмет «Гигиенические основы физической культуры и спорта» из цикла дисциплин профессиональной подготовки включен в программу 2 курса обучения.

Учебная дисциплина «ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта» является вариативной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01. Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, а также ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1. ПК 3.5.

В результате освоения учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» у студентов должны быть сформированы следующие результаты:

Код ОК, ПК	Знания	Умения
ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 3.1. ПК 3.3	Знать: - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся; - понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения; - понятие медицинской группы; - основы профилактики инфекционных заболеваний; - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест тренировочных занятий; - гигиенические требования к спортивному инвентарю; - гигиенические требования к спортивной экипировке; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	Уметь: - выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов - 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 тренировочного процесса; - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения занимающихся ФК и С, - применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач в области гигиенических основ физической культуры; - использовать современное программное обеспечение.

	<ul style="list-style-type: none"> - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; - понятие о режиме дня; - основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся ФК и С; - гигиенические основы закаливания; - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; - особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями; - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, употребления алкоголя, нарко- и токсикомании. 	
--	--	--

2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины/ модуля и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем (час.)
Объем образовательной программы	70
Самостоятельная работа	0
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем,	70
в том числе:	
лекции, уроки	50
практические занятия	20
контрольная работа	0
Формат промежуточной аттестации	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение в дисциплину. История развития и становления гигиены, как науки. Определение, цели, задачи. Методы гигиенических исследований. Понятие о санитарии.		1	ОК 01 ОК 02 ОК 04
Раздел 1. Гигиена окружающей среды		11/6	
Тема 1.1. Гигиеническое значение температуры и влажности воздуха	Содержание	3/2	ОК 02 ОК 04 ОК 05 ПК 1.2
	Изучение основных свойств воздушной среды, состава воздуха. Физиологическое значение воздушной среды для человека. Нормы температуры и влажности воздуха.	1	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Влияние температуры и влажности воздуха на организм человека, занимающегося ФК и С.	1	
	Практическая занятие 2. Оценка параметров микроклимата помещения: определение, температуры воздуха, влажности воздуха.	1	
Тема 1.2. Гигиеническое значение движения воздуха и атмосферного давления	Содержание	3/2	ОК 02 ОК 04 ОК 05 ПК 1.2
	Общая характеристика параметров движения воздуха и атмосферного давления и их гигиеническая оценка.	1	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическая занятие 3. Влияние движения воздуха и атмосферного давления на организм человека, занимающегося ФК и С.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Практическая занятие 4. Оценка параметров микроклимата помещения: определение атмосферного давления, скорости движения воздуха.	1	
Тема 1.3. Гигиенические требования к микроклимату помещений	Содержание	2/1	ОК 02 ОК 04 ПК 1.2 ПК 1.3
	Анализ параметров микроклимата помещения. Гигиеническая оценка инсоляционного режима, естественного и искусственного освещения зданий. Общая характеристика отопления, вентиляции, кондиционирования.	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 5. Определение коэффициента естественной освещённости, светового коэффициента. Определение освещённости на рабочем месте. Расчёт необходимого количества светильников.	1	
Тема 1.4. Гигиеническое значение состава воды	Содержание	2/1	ОК 02 ОК 04 ПК 1.2 ПК 1.3
	Роль воды в жизнедеятельности человека. Органолептические свойства воды. Выбор источников водоснабжения. Гигиеническая оценка питьевой воды и источников водоснабжения, методы улучшения качества питьевой воды	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 6. Изучение физических свойств воды. Анализ нормативных документов в области гигиены водоснабжения. Анализ методов улучшения качества питьевой воды.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1.5. Гигиеническое значение состава почвы	Содержание. Общая характеристика состава и свойств почвы. Основные требования к гигиене почвы. Эпидемиологическое значение почвы	1	ОК 02 ОК 04
Раздел 2. Гигиенические требования, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом		11/2	
Тема 2.1. Гигиена ФК и С как основа здорового образа жизни и профилактики заболеваний	Содержание. Основная задача гигиены ФК и С. Место гигиены физического воспитания и спорта в структуре дисциплин медико-биологического цикла.	1	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08
Тема 2.2. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к спортивным сооружениям	Содержание. Понятие и структурные подразделения спортивных сооружений. Состав спортивных сооружений и их комплексов. Спортивное ядро. Место расположения спортивных сооружений в черте населенного пункта, ориентация, транспортная доступность, планировка. Характер озеленения и площадь зеленых насаждений уровень интенсивности шума, учет состояния окружающей среды при строительстве (воздуха, воды, почвы).	2	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08
Тема 2.3 Основные гигиенические требования к строительным материалам и микроклимату спортивных сооружений	Содержание. Гигиенические требования к строительным материалам, материалам отделки (полы, стены, покрытие легкоатлетических и футбольных манежей). Гигиенические требования к освещению, отоплению, вентиляции и кондиционированию воздуха в спортивных сооружениях.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 2.4. Основные гигиенические требования к бассейнам	Содержание. Гигиенические требования к строительным материалам, материалам внутренней и внешней отделки бассейна. Длина и ширина ванн бассейнов. Система смены и очистки воды. Нормы уровня остаточного хлора и прозрачности воды.	1	
Тема 2.5. Гигиенические требования к спортивному инвентарю	Содержание	2/1	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.6
	Понятие «спортивный инвентарь», история возникновения. Классификация в зависимости от вида спорта. Потребительские свойства спортивного инвентаря.	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 7. Гигиенические требования к спортивному инвентарю для избранного вида спорта.	1	
Тема 2.6. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	Содержание	3/1	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.6
	Цель, функции и классификация спортивной экипировки. Составляющие спортивной одежды (форма, крой, цвет, детали). Состав и материалы спортивной формы. Гигиенические характеристики тканей. Материалы, конструкция (анатомия) спортивной обуви, форма, детали.	2	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 8. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для избранного вида спорта.	1	
Раздел 3. Гигиенические основы физических нагрузок		20/-	
Тема 3.1. Гигиеническое нормирование физических	Содержание. Понятие, виды двигательной активности человека. Влияние двигательной активности на здоровье человека, нормы	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
нагрузок для лиц разного возраста	двигательной активности. Причины, профилактика гипокинезии. Методы определения двигательной активности человека. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок. Зоны мощности. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.		ПК 3.2 ПК 3.6
Тема 3.2. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков	Содержание. Виды и формы физкультурно-спортивной деятельности детей и подростков. Оздоровительная роль занятий физическими упражнениями. Гигиенические принципы организации физического воспитания детей и подростков. Гигиенические требования к уроку физической культуры как основной форме физического воспитания детей и подростков в образовательных учреждениях. Медико-биологические показатели эффективности занятий физической культурой.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2 ПК 3.6
Тема 3.3. Гигиенические средства восстановления и повышения физической работоспособности	Содержание. Общая характеристика средств восстановления физической работоспособности. Виды и способы использования гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности. Гигиенические принципы применения средств восстановления и повышения физической работоспособности.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2 ПК 3.6
Тема 3.4. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	Содержание. Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.	2	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 09 ПК 1.1 ПК 2.1 ПК 3.2 ПК 3.6

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p>Тема 3.5. Гигиенические требования к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями</p>	<p>Содержание. Общая характеристика оздоровительных физических упражнений. Содержание, нормирование нагрузок при занятиях оздоровительными физическими упражнениями. Гигиеническая характеристика занятий оздоровительными физическими упражнениями.</p>	2	<p>ОК 01 ОК 02 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2 ПК 3.6</p>
<p>Тема 3.6. Двигательный режим и средства его обеспечения</p>	<p>Содержание. Понятие «двигательный режим». Влияние уровня двигательной активности на организм. Возрастно-половые особенности двигательного режима. Показатели двигательного режима, методика их определения. Гигиенические принципы регламентации основных показателей двигательного режима и их значение в повышении эффективности занятий оздоровительной физической культурой.</p>	2	<p>ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 09 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 3.2 ПК 3.6</p>
<p>Тема 3.7. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами спорта</p>	<p>Содержание. Структура и характеристика гигиенического обеспечения занятий. Анализ подходов к гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов различных спортивных специализаций.</p>	2	<p>ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.6</p>
<p>Тема 3.8. Гигиенические требования и оценка условий занятий различными видами</p>	<p>Содержание. Физиолого-гигиеническая оценка влияния физических нагрузок на организм человека. Основные гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями: непрерывность, преемственность, комплексность, адекватность. Гигиенические требования к комплексу занятий оздоровительными физическими</p>	3	<p>ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 08</p>

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
физкультурно-спортивной деятельности	упражнениями. Комплексная оценка условий занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, их оптимизация.		
Тема 3.9. Гигиенические требования и оценка урока физической культуры	Содержание. Гигиеническая характеристика школьного урока ФК. Место урока физической культуры в системе школьного расписания. Гигиеническое нормирование структурных элементов урока физической культуры. Оценка влияния занятий физической культурой на функциональное состояние организма детей и подростков. Изучение медико-биологических показателей эффективности урока физической культуры.	3	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 08
Раздел 4. Основы личной гигиены спортсмена		26/12	
Тема 4.1 Основы личной гигиены	Содержание	4/2	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Основные элементы личной гигиены и их характеристика. Гигиеническая характеристика средств ухода за телом, волосами, ногтями. Уход за одеждой и обувью. Особенности гигиенического ухода за полостью рта.	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 9, 10. Значение личной гигиены в формировании здорового образа жизни и профилактике заболеваний.	2	
Тема 4.2. Гигиенические основы закаливания	Содержание	4/2	ОК 04 ОК 05 ОК 08 ПК 2.1 ПК 3.1
	Гигиенические принципы и нормы закаливания. Физиологические механизмы закаливания.	2	
	В том числе практических занятий	2	

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	Практическое занятие 11,12. Общая характеристика видов закаливания организма в различные возрастные периоды	2	ОК 04 ОК 05 ОК 08 ПК 2.1 ПК 3.1
Тема 4.3. Гигиенические основы рационального сбалансированного питания	Содержание	4/2	
	Изучение теоретических основ рационального питания. Правила здорового питания. Режим питания. Питьевой режим.	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 13,14. Составление рациона питания. Меню-раскладка. Пищевая пирамида. «Правило тарелки».	2	
Тема 4.4. Спортивное питание как средство восстановления физической работоспособности	Содержание	2/-	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	Изучение теоретических и практических основ сбалансированного питания для различных видов спорта, восстановления в виде спортивного питания.	2	
Тема 4.5. Гигиеническая оценка полноценности питания	Содержание	4/2	ОК 04 ОК 05 ПК 2.1 ПК 3.1
	Принципы сбалансированного питания. Гигиенические нормы питания, возрастные, половые особенности.	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 15,16. Расчёт энергетической ценности и качественного состава рациона питания спортсмена. Гигиеническая оценка режима питания спортсмена.	2	
	Содержание	4/2	ОК 04 ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 4.6. Гигиеническая оценка витаминной ценности питания	Изучение биологической роли витаминов. Нормы физиологических потребностей людей в витаминах.	2	ПК 2.1 ПК 3.1
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 17, 18. Оценка суточного продуктового набора спортсмена по содержанию в нём ряда водорастворимых и жирорастворимых витаминов.	2	
Тема 4.7. Гигиеническая оценка пищевых добавок в рационе	Содержание	4/2	ОК 04 ОК 05 ОК 08 ПК 2.1 ПК 3.1
	Токсиколого-гигиеническая оценка пищевых добавок. Классификация пищевых добавок. Влияние пищевых добавок на организм.	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 19, 20. Оценка суточного продуктового набора спортсмена по содержанию в нём пищевых добавок. Знакомство с сайтом http://dobavkam.net/ .	2	
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет		1	
Всего:		70/20	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Программа дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» реализуется в учебном кабинете кабинет «Общепрофессиональных дисциплин».

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места на каждого обучающегося;
- программно-методическая документация по дисциплине;
- учебно-методические комплексы по дисциплине;
- контрольно-измерительные материалы по дисциплине (на бумажных и электронных носителях);
- раздаточный материал по дисциплине (таблицы, схемы и т.д.)
- комплект контрольно-оценочных средств;
- программа промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным ПО;
- мультимедиа проектор;
- телевизор;
- интерактивная доска.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные издания

1. Гигиена и экология человек: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва: КноРус, 2022. 332с.

2. Карелин, А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А.О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. 472 с.

3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 187 с.

4. 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.

5. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 206 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна Богомолова, под ред. Н.А. Матвеевой. Москва: КноРус, 2022. 332 с. ISBN 978-5-406-09607-9. URL: <https://book.ru/book/943218>. Текст: электронный.

2. Карелин, А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования /А. О. Карелин, Г. А. Александрова. Москва: Издательство Юрайт, 2021. 472 с.

(Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-14973-9. Текст: электронный //Образовательная платформа Юрайт. URL: <https://urait.ru/bcode/486224>

3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 187 с. — (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-12965-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт.

4. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. 206 с. (Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-06430-8. Текст: электронный

3.2.3. Дополнительные источники

1. Барыкина, Н. В. Гигиена детей и подростков: учебник / Н. В. Барыкина, В. А. Лебедь, И. В. Приходько, Е. Л. Чертищева. Москва: Феникс, 2010. – 312с.

2. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций / Е. А. Багнетова. Москва: Феникс, 2009. 251с.

3. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. Волгоград: ВГАФК, 2020. 126 с. Текст электронный

4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для ВУЗов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова. Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 308 с.

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (перечень знаний и умений, осваиваемых в рамках дисциплины)	Формы и методы контроля результатов обучения
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;- понятие медицинской группы;- основы профилактики инфекционных заболеваний;	<ul style="list-style-type: none">- оценка результатов выполнения практических заданий, тестов;- наблюдение за ходом выполнения практической работы;- дифференцированный зачет

<ul style="list-style-type: none"> - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест тренировочных занятий; - гигиенические требования к спортивному инвентарю: - гигиенические требования к спортивной экипировке; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; - понятие о режиме дня; - основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся ФК и С; - гигиенические основы закаливания; - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; - особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями; - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, употребления алкоголя, нарко- и токсикомании. 	
<p style="text-align: center;">Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов - 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 тренировочного процесса; - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения занимающихся ФК и С, - применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач в области гигиенических основ физической культуры; - использовать современное программное обеспечение. 	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос; - практические задания; - тестирование; - дифференцированный зачет

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

Дата внесения изменения	№ изменения	№ страницы с изменением