

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 25.12.2025 14:32:06
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Колледж ЮУрГГПУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.12 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**основная профессиональная образовательная программа
среднего профессионального образования**

профиль профессионального образования: гуманитарный
Наименование специальности:

49.02.01 Физическая культура

Уровень образования: основное общее образование

Форма обучения: очная

Челябинск
2025

Лист согласования

Разработчик:

Афанасьев А.А.
(занимаемая должность)

АА
(подпись)

Афанасьев А.А.
(инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании

Учебно-методического совета «28» августа 2025

Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя
Директор МБУ ДО «СШ №3»
Копейского городского округа
(занимаемая должность)



АА
(подпись)

А.А.Афанасьев
(инициалы, фамилия)

Руководитель ПОП
Преподаватель колледжа ИУрГПУ
(занимаемая должность)



М.Ю.
(подпись)

М.Ю.Буслаева
(инициалы, фамилия)

Директор колледжа

М.Ю.
(подпись)

М. Ю. Буслаева
(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт учебной дисциплины	4
2	Структура содержание учебной дисциплины	18
3	Условия реализации учебной дисциплины	23
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП. 03 Гигиенические основы физической культуры и спорта** является частью основной

профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в профессиональный цикл (общепрофессиональные дисциплины).

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У.1 - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

У.2 - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

У.3 - определять суточный расход энергии, составлять меню;

У.4 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

У.5 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

3.1 – основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся физической культурой и спортом;

3.2 - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья лиц разного возраста и пола;

3.3 – понятие медицинской группы;

3.4 – гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

3.5 - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

3.6 – основы профилактики инфекционных заболеваний;

3.7 - основы гигиены питания различных возрастных групп, занимающихся физической культурой и спортом;

3.8 - гигиену физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

3.9 - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;

3.10 – гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп, занимающихся физической культурой и спортом;

- 3.11** – основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- 3.12 - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;**
- 3.13** – гигиенические основы закаливания;
- 3.14** – физиолого-гигиенические и социальные аспекты здорового образа жизни;
- 3.15** - понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
OK1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Уметь: - 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: - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; – основы профилактики инфекционных заболеваний; - основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся физической культурой и спортом; - гигиену физической культуры при проведении занятий;
OK 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	Уметь: - применять современные технические средства обучения, контроля и оценки уровня физического развития, основанные на использовании компьютерных технологий; - создавать, редактировать, оформлять, сохранять, передавать информационные объекты различного типа с помощью современных информационных технологий для обеспечения образовательного процесса; - использовать сервисы и информационные ресурсы информационно-

		<p>телекоммуникационной сети «Интернет» в профессиональной деятельности. Знать: - основные технологии создания, редактирования, оформления, сохранения, передачи и поиска информационных объектов различного типа (текстовых, графических, числовых и других) с помощью современных программных средств; - возможности использования ресурсов сети Интернет для совершенствования профессиональной деятельности, профессионального и личностного развития; - назначение и технологию эксплуатации аппаратного и программного обеспечения, применяемого в профессиональной деятельности.</p>
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	<p>Уметь: - использовать нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области образования, физической культуры и спорта, в профессиональной деятельности; - защищать свои права в соответствии с гражданским, гражданским процессуальным и трудовым законодательством; - анализировать и оценивать результаты и последствия действий (бездействия) с правовой точки зрения; - применять знания основ права при изучении профессиональных модулей. Знать: - основные положения Конституции Российской Федерации; - права и свободы человека и гражданина, механизмы их реализации; - понятие дисциплинарной и материальной ответственности работника; - виды административных правонарушений и административной ответственности; - нормативно-правовые основы защиты нарушенных прав и судебный порядок разрешения споров;</p>
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Уметь:</p> <p>- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического</p>

		<p>просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гигиену физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать свои навыки и грамотно излагать свои мысли -оформлять документацию на государственном языке Российской Федерации, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста; - вступать в коммуникативные отношения в сфере профессиональной деятельности и поддерживать ситуационное взаимодействие, принимая во внимание особенности социального и культурного контекста, в устной и письменной форме, - проявлять толерантность в коллективе <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формировать гражданское патриотическое сознание, чувства верности своему Отечеству, -формировать готовность к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - приобщать к общественно-полезной деятельности на принципах волонтёрства и благотворительности;

		<ul style="list-style-type: none"> - использовать позитивного отношения к военной и государственной службе; воспитание в духе нетерпимости к коррупционным проявлениям <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиции российские - ценности духовные - стандарты антикоррупционные
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Демонстрировать соблюдения норм экологической безопасности -определять направлений ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности -применять навыки эффективного действия в чрезвычайных ситуациях <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценку соблюдения правил экологической безопасности в ведении профессиональной деятельности
ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы гигиены различных возрастных групп занимающихся физической культурой и спортом; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления

		<p>здоровья разных групп населения с учетом возраста и пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 физической культурой и спортом; - гигиену 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 физической культурой и спортом; – основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; – гигиенические основы закаливания; – физиолого-гигиенические и социальные аспекты здорового образа жизни;
ОК-9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать тексты на базовые и профессиональные темы; составлять документацию, относящуюся к процессам профессиональной деятельности на государственном и иностранном языках <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - профессиональную документацию на государственном и иностранном языках

		<ul style="list-style-type: none"> - санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» - санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта.
--	--	---

Код компетенции	Содержание компетенции	Ожидаемый результат
ВПД 1		
Организация и проведение физкультурно-спортивной работы		
<i>ПК 1.1.</i>	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать гигиенические требования к учебным занятиям. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание, формы организации и методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе с учетом гигиенических требований; - методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности с соблюдением гигиенических условий; - гигиенические особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности; <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре с учетом гигиенических требований
ПК 1.2.	Организовывать и проводить	Уметь:

	<p>мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.</p>	<p>- использовать различные методы и формы организации мероприятий и занятий, включая досуг и отдых детей и подростков и молодежи, строить их с учетом возраста, пола, подбирать оборудование и инвентарь для досуга и отдыха в специализированных лагерях;</p> <p>- осуществлять педагогический контроль гигиенических условий в процессе досуг и отдыха ;</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гигиенические требования к планированию и проведению мероприятий в сфере молодежной политики; - гигиенические требования для проведения мероприятий в сфере молодежной политики - гигиенические требования для проведения досуга и отдыха в специализированных лагерях; <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа планов и процесса проведения мероприятий молодежной политики для детей и подростков; - составления планов досуга и отдыха в специализированных лагерях для подростков и

ПК 1.3.	<p>Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности, гигиенических требований; - подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, гигиенических требований; - осуществлять педагогический контроль гигиенических условий в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гигиенические требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся; - гигиенические основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности; - основы профилактики инфекционных заболеваний; <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию; - определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно-спортивных занятий с
---------	--	---

		<p>различными возрастными группами населения;</p>
ПК 1.4.	<p>Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, при организации волонтерского процесса; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке волонтеров; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при организации деятельности волонтеров; - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; - основы профилактики инфекционных заболеваний; - гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп;

		<ul style="list-style-type: none"> - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании; <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа планов и процесса в области физической культуры и спорта, - определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре.
ПК 1.5.	<p>Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять пищевой рацион для различных групп населения; - <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры; - основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры; - пищевые нормы калорийности для разных групп населения <p>Иметь практический опыт:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - проведения диагностики физической подготовленности обучающихся; - составлять меню для различных групп населения
--	--	--

ВПД 2

Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности

ПК 2.1.	<p>Разрабатывать методическое обеспечение для организаций и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать федеральные государственные образовательные стандарты и примерные основные образовательные программы; - определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся в образовательной организации с учетом гигиенических требований; - осуществлять планирование с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности с учетом гигиенических требований; - определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гигиенические основы методической деятельности в области физического воспитания детей, подростков и молодежи; - гигиенические основы, методику планирования физического воспитания и требования к оформлению соответствующей документации; <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа гигиенических условий при разработке учебно-методических

		материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе федеральных государственных образовательных стандартов и примерных основных образовательных программ с учетом вида образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.
ПК 2.2.	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять пути самосовершенствования педагогического мастерства. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, докладов
ПК 2.3.	Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адаптировать имеющиеся методические разработки; - готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - логику подготовки и требования к устному выступлению, отчету, реферированию, конспектированию; - педагогические, гигиенические, специальные требования к созданию

		<p>предметно-развивающей среды физического воспитания.</p> <p>Иметь практический опыт: изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, докладов; -оформления портфолио педагогических достижений; - презентации педагогических разработок в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p>
ПК 2.4.	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с помощью руководителя определять цели, задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность в области физического воспитания детей, подростков и молодежи; - использовать методы и методики педагогического исследования и проектирования, подобранные совместно с руководителем; - оформлять результаты исследовательской и проектной работы. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере образования. <p>Иметь практический опыт: участия в исследовательской и проектной деятельности в области гигиенического воспитания.</p>

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Общий объем рабочей программы учебной дисциплины 34 часов, в том числе:

- Объем программы во взаимодействии с преподавателем 32 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	
Общий объем рабочей программы учебной дисциплины (<i>всего</i>)	
Объем программы во взаимодействии с преподавателем (<i>всего</i>)	
В форме практической подготовки (<i>СГ.00-до 40%, ОП.00-30-60% от общего объема учебной нагрузки</i>)	
в том числе:	
-	
лабораторные работы	
практические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые знания и умения, компетенции
Раздел 1.	Предмет и задачи гигиены	6		
Тема 1.1. Общая характеристика предмета	Содержание учебного материала Предмет, цели и задачи гигиены	2	1	3.1 ОК-1, ОК-2 ОК-8, ОК-9, ОК-12
	Практическое занятие № 1 (семинарское занятие) Инфекционные заболевания и их профилактика. Понятия: инфекция, эпидемия, пандемия. Источники инфекции. Механизм передачи инфекции. Восприимчивость и иммунитет.	2	2	У.1; 36 ПК-1.3; ПК1.5 ПК3.3; ПК3.4
Раздел 2.	Гигиена окружающей среды.			
Тема 2.1. Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека	Температура воздуха; влажность воздуха, скорость ветра; атмосферное давление; гигиеническая характеристика питьевой воды, почвы	1	1	3.4 ОК-1,3,5,6,9,10

	Практическое занятие №2 Химический состав воздуха, воды, почвы	2	2	3.4 ПК-1.5 ПК 2.1; ПК 2.3
Раздел3.	Основы здорового образа жизни.	16		
Тема 3.1. Понятие здорового образа жизни.	Понятие здорового образа жизни. Элементы здорового образа жизни: плодотворный труд; рациональный режим труда и отдыха; искоренение вредных привычек; оптимальный двигательный режим; личная гигиена, закаливание, восстановительные средства; рациональное питание.	1	2	3.3; 3.14 ОК-1,2,5,6,8
	Практическое занятие №3. Рациональный суточный режим. Подъем, утренняя гимнастика; тренировочные занятия; часы отдыха; прием пищи.	2	2	У.2 У.3 ПК -1.1, ПК1.3, 1.5
Тема 3.2. Рациональное питание	Понятие о питании. Достаточное и сбалансированное питание	2	1	3.7 ОК-1,6,9,10
	Практическое занятие №4 (семинарское) Определение оптимальной калорийности суточного рациона питания. Знание норм в пищевых веществах и энергии для	2	2	У.3, 3.2 ПК-2.3,, 2.4

	различных групп населения.			
Тема 3.3. Питание спортсменов	Практическое занятие № 5 (семинарское) Пищевой рацион спортсмена. Качественная полноценность пищевого рациона	2	2	У.3, У.5, 3.7, ПК-1.5,
Раздел 4.	Гигиена спортивных сооружений	8		
Тема 4.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям	Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к спортивным сооружениям для занятий отдельными видами спорта. Практическое занятие № 6 Гигиенические требования к спортивным залам, к каткам, к плавательным бассейнам. Практическое занятие №7 Гигиеническое обеспечение в избранном виде спорта: гигиена гимнастики, гигиена легкой атлетики, гигиена плавания, гигиена спортивных игр, гигиена лыжного спорта.	2 2 2	1 2 2	У.4 3.9 ОК-1, 8, 9, 3.9 ПК 2.5-2.6 ПК 1.1, ПК 2.1, 2.3 3.9, 3.12 ПК 2.5-2.6 ПК 1.1, ПК 2.1, 2.3
Раздел 5.	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	6		
Тема 5.1. Гигиеническое обеспечение	Структура системы гигиенического обеспечения подготовки	2	1	3.12 ОК-1,6,7,9

	<p>заний оздоровительны ми и физическими упражнениями</p> <p>спортсменов. Специализированные комплексы гигиенических мероприятий при подготовке и выступлении в сложных условиях.</p> <p>Практическое занятие № 8 (семинарское). Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и проведение тренировочных занятий; распорядок дня и личная гигиена спортсмена; применение закаливающих процедур; рациональное питание; питьевой режим</p>	2	2	У.5 3.13 ПК 1.3, 1.6 ПК 2.6, 2.3, 2.4			
Раздел 6.	Гигиена физической культуры и спорта	12					
Тема 6.1. Физическая культура в среднем и пожилом возрасте	<p>Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Комплекс физических упражнений для профилактики серьезных заболеваний</p> <p>Практическое занятие № 9 (семинарское) Суточный режим занимающихся в среднем и пожилом возрасте. Медицинские группы занимающихся. Пищевой рацион. Физкультурнооздоровительные занятия. Продолжительность занятий.</p>	1	2	У1, 3.1, 3.2, 3.3, 3.10, 3.15 ОК.-8	2	2	У.2, У.3, 3.7, 3.10, 3.15 ПК2.1, ПК2.2; ПК2.3, ПК3.2

Тема 6.2 Гигиена физического воспитания детей и подростков	Возрастные особенности детей и подростков. Основные гигиенические требования к учебно- воспитательному процессу в школе Практическое занятие № 10. (семинарское) Составить суточный режим школьника. Подъем; зарядка; завтрак; занятия в школе; обед; ужин; свободное время; приготовление ко сну; сон.	1 2	1 2	ОК -1,6,9,10 3.15 3.2, 3.7, 3.10, 3.15 ПК 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4
	Дифференцированный зачет	2		
	Всего	34		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета № 242
Анатомии и физиологии;

Оборудование учебного кабинета: доска ученическая, рабочее место
преподавателя – 1 шт рабочие места обучающихся – 24 шт.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедийная установка,
интерактивная доска. Учебно-наглядные пособия - Таблицы (плакаты) по
темам программы, раздаточный материал для работы на занятии,
презентации.

Учебные фильмы: Питание спортсменов (профессор Дадали В.А.)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы,
Интернетресурсов.

Основной источник - Пивоваров Ю.П. Гигиена и экология человека -
М.:Akademia, 2018. – 128 с - Стеблецов Е.А., Григорьев А.И., Григорьев О.А.
Гигиена Физической культуры и Спорта.- М.:Юрайт, 2022. -308 с.

Дополнительные источники Бекяшев К.А. Гигиена физической культуры и спорта. С-П.:СпецЛит, 2017. - 404 с

Интернет-ресурсы:

https://studme.org/394307/meditsina/gigiena_fizicheskoy_kultury_i_sporta

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Изучаемые темы
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:		
У.1 - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	— фронтальный устный опрос — письменно	T.1.1 T.6.1
У.2 - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	— собеседование.	T.3.1 T 6.1
У.3 - определять суточный расход энергии, составлять меню;	собеседование	T.3.1 T.3.2 T.3.3 T. 6.1
У.4 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;	фронтальный устный опрос	T.4.1
У.5 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при	фронтальный устный опрос,	T.5.1

подготовке спортсменов;		
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:		
3.1 – основы гигиены различных возрастных групп занимающихся	<input type="checkbox"/> собеседование	T.1.1. T6.1
3.2 - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	собеседование — собеседование	T.3.1 T.6.1
3.3. понятие медицинской группы	собеседование	T.3.1
3.4. гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	— фронтальный устный опрос, — тестирование.	T.2.1 T. 4.1
3.5 - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;		T.5.1
3.6 – основы профилактики инфекционных заболеваний;	— собеседование — письменно	T.1.1
3.7 - основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся	составление таблицы	T.3.2 T.6.1
3.8 - гигиену физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;	фронтальный устный опрос	T.3.3
3.9 - гигиенические требования к	фронтальный устный опрос,	T.4.1

спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;		
3.10 – гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;	фронтальный устный опрос, — собеседование	T.3.1 T.6.1
3.11 – основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	— фронтальный устный опрос,	T.3.1
3.12 - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;	собеседование	T.4.1 T.5.1
3.13 – гигиенические основы закаливания;	собеседование	T.5.1
3.14 – физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;	собеседование	T.3.1 T.3.2
3.15 - понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	собеседование	T.6.1