

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:

Мини-госавтошкола
(занимаемая должность)

(подпись)

Подпись
(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)

(подпись)

А.А.Афанасьев

(инициалы, фамилия)

Руководитель ПОП

Преподаватель колледжа ЮУрГГПУ
(занимаемая должность)

(ПОДПИСЬ)

М.Ю.Буслаева

(инициалы, фамилия)

Директор колледжа

(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**:

З.1 – основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся физической культурой и спортом;

З.2 - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья лиц разного возраста и пола;

З.3 – понятие медицинской группы;

З.4 – гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

З.5 - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

З.6 – основы профилактики инфекционных заболеваний;

З.7 - основы гигиены питания различных возрастных групп, занимающихся физической культурой и спортом;

З.8 - гигиену физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

З.9 - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;

З.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
ОК1	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;
ОК 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
ОК 3	<p>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>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (бездействий) с правовой точки зрения; - применять знания основ права при изучении профессиональных модулей. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
ОК 4	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического

		<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	<p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<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	<p>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>	<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 волонтерства и благотворительности;

		<ul style="list-style-type: none"> - использовать позитивного отношения к военной и государственной службе; воспитание в духе нетерпимости к коррупционным проявлениям Знать: <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	Уметь: <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 Знать: <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	Уметь: <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; Знать: <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; <p>составлять документацию, относящуюся к процессам профессиональной деятельности на государственном и иностранном языках</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - профессиональную документацию на государственном и иностранном языках

		<p>- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях»</p> <p>- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта.</p>
--	--	--

Код компетенции	Содержание компетенции	Ожидаемый результат
<p align="center">ВПД 1</p> <p align="center">Организация и проведение физкультурно-спортивной работы</p>		
ПК 1.1.	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>	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - осуществлять педагогический контроль гигиенических условий в процессе досуг и отдыха ; <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.	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.	<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
---------	---	---

		различными возрастными группами населения;
ПК 1.4.	Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта.	<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;

		<p>- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;</p> <p>Иметь практический опыт:</p> <p>- анализа планов и процесса в области физической культуры и спорта,</p> <p>- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре.</p>
ПК 1.5.	<p>Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.</p>	<p>Уметь:</p> <p>- составлять пищевой рацион для различных групп населения;</p> <p>-</p> <p>Знать:</p> <p>- методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры;</p> <p>- основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;</p> <p>- пищевые нормы калорийности для разных групп населения</p> <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.	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.	<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: - 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> <p>Знать: - основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере образования.</p> <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) <i>(если предусмотрены)</i>	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

[illegible]

	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

занятий оздоровительны ми и физическими упражнениями	спортсменов. Специализированные комплексы гигиенических мероприятий при подготовке и выступлении в сложных условиях. 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	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	Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Комплекс физических упражнений для профилактики серьезных заболеваний Практическое занятие № 9 (семинарское) Суточный режим занимающихся в среднем и пожилом возрасте. Медицинские группы занимающихся. Пищевой рацион. Физкультурнооздоровител ьные занятия. Продолжительность занятий.	1 2	2 2	У1, 3.1, 3.2, 3.3, 3.10, 3.15 ОК.-8 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	1	1	ОК -1,6,9,10 3.15
	Практическое занятие № 10. (семинарское) Составить суточный режим школьника. Подъем; зарядка; завтрак; занятия в школе; обед; ужин; свободное время; приготовление ко сну; сон.	2	2	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 Бекашев 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	Т.1.1 Т.6.1
У.2 - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	— собеседование.	Т.3.1 Т.6.1
У.3 - определять суточный расход энергии, составлять меню;	собеседование	Т.3.1 Т.3.2 Т.3.3 Т. 6.1
У.4 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;	фронтальный устный опрос	Т.4.1
У.5 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при	фронтальный устный опрос,	Т.5.1

подготовке спортсменов;		
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:		
3.1 – основы гигиены различных возрастных групп занимающихся	□ 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 учебнотренировочных 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