

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна

Должность: Директор

Дата подписания: 21.10.2024 12:26:43

Уникальный программный идентификатор:

d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)

Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа учебной дисциплины

ОП. 10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Составитель: Старший преподаватель кафедры БЖТ А.В. Овчинникова

Программа пересмотрена и утверждена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и туризма «19» января 2024 г., протокол № 5

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от «19» января 2024 г., протокол № 5

Нижний Тагил
2024

Содержание

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины ОП. 10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 968.

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП. 10 «Гигиенические основы физического воспитания» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина ОП. 10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в блок «Профессиональную подготовку» общепрофессионального цикла программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на третьем курсе (6 семестр).

Дисциплина ОП. 10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» тесно связана с другими учебными дисциплинами профессиональной подготовки «Анатомия и физиология человека», «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной».

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

Дисциплина ОП. 010 «Гигиенические основы физического воспитания» ориентирована на изучение гигиенических нормативов, правил и мероприятий по созданию оптимальных условий для осуществления процесса физического воспитания и спортивной тренировки.

Цель дисциплины «ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта»: заключается в изучении основных принципов гигиены, которые необходимы для здорового образа жизни, безопасной занятости спортом и физической активности.

Задачи:

- сформировать у студентов базовые представления об основных гигиенических нормах, требованиях и правилах сохранения и укрепления здоровья на разных возрастных этапах развития;
- познакомить с основными гигиеническими характеристиками основных форм занятий физической культурой детей и подростков;
- выработать исследовательские умения применения гигиенических знаний при оценке окружающей среды и создании оптимальных условий для учебной деятельности и для занятий физической культурой и спортом;
- научить студентов анализировать полученные в ходе исследования результаты, привить навыки самостоятельного изучения литературы в предметной области.

В результате освоения содержания учебной 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;
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

знать:

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинские группы;
- гигиенические значения 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;
- 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки – 40 часа, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки – 36 часов;
 пАтг – 2 часа
 самостоятельной работы – 2 часа.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
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

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 07, ПК 2.2	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем, ч
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:	36
лекции	14
практические	22
пАтт	2
Самостоятельная работа студента (всего), в том числе:	2
работа с учебником, учебно-методическим пособием, составление таблиц, схем, составление алгоритмов действий по теме или разделу дисциплины.	1
творческие задания (составление памяток, кроссвордов, проекта, создание презентации и др.)	1
Форма отчетности	<i>зачет в 6 семестре</i>

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Гигиена физической культуры и спорта		2	1
Тема 1.1 Введение в предмет	Содержание учебного материала	2	
	Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Задачи и содержание гигиены физических упражнений и спорта. Методы исследований (общие гигиенические и специальные). Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила). Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта - целенаправленность и комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности.	2	
Раздел 2. Основы личной гигиены, закаливание, гигиена спортивной одежды и обуви		8	2
Тема 2.1 Основы личной гигиены	Содержание учебного материала	8	
	Значение правил личной гигиены для укрепления здоровья и повышения спортивной работоспособности. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.). Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.	4	
Тема 2.2. Закаливание	Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм.	4	
Раздел 3. Гигиенические требования к пище и питанию различных возрастных групп		8	
Тема 3.1 Основные принципы рационального питания	Содержание учебного материала	8	
	Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Теория сбалансированного рационального питания А.А. Покровского и его последователей. Физиологическая роль и гигиеническое значение нутриентов (вода, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), нормирование.	4	1

<p>Тема 3.2 Особенности питания лиц занимающихся физической культурой</p>	<p>Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Распорядок приема пищи при одно-, двух- и трехразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде. Режим питания и усвояемость пищи. Методы определения суточного расхода энергии. Составление суточного меню учащегося. Составление суточного меню юного спортсмена в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий.</p>	4	1, 2,3
Раздел 4. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой		9	1,2, 3
<p>Тема 4.1 Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом</p>	<p>Содержание учебного материала Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Роза ветров и ее использование при выборе места для строительства спортивных сооружений. Определение направления и скорости движения воздуха при спортивных занятиях и соревнованиях. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническая оценка воздушной среды в спортивных сооружениях. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях.</p>	8	
<p>Тема 4.2 Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению и вентиляции спортивных сооружений</p>	<p>Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру.</p>	4	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Пользуясь алгоритмом провести гигиеническую оценку школьных спортивных сооружений. Подготовить презентацию «Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, греблей, плаванием»; «Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (спортивные залы, крытый каток, крытый плавательный бассейн)».</p>	1	
Раздел 5. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола		5	
<p>Тема 5.1 Гигиенические основы физического</p>	<p>Содержание учебного материала Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиенические нормы двигательной активности. Гигиеническая характеристика и методика проведения утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток, уроков физического воспитания, прогулок, экскурсий, туристских походов.</p>	4	1,2,3
		4	

воспитания лиц разного возраста	Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление). Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.).		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить и составить конспект «Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста».	1	
Раздел 6. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности		2	1,2
Тема 6.1 Гигиеническая характеристика различных оздоровительно-восстановительных средств	Содержание учебного материала Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур (душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание). Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань. Методика выполнения различных банных процедур в целях гигиены, закаливания, восстановления. Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановительные процессы и стимулирующих работоспособность. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.	2 2	
Раздел 7 Особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта		6	1,2,3
Тема 7.1. Гигиеническая характеристика отдельных видов спорта	Содержание учебного материала Легкая атлетика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание легкоатлетов. Гигиенические требования к стадионам и легкоатлетическим манежам. Профилактика травм. Плавание. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание пловцов. Гигиенические требования к крытым и открытым плавательным бассейнам. Спортивные игры. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание спортсменов (игроков). Гигиенические требования к игровым залам и площадкам. Профилактика травм. Гимнастика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание гимнастов. Гигиенические требования к гимнастическому залу. Профилактика травм. Спортивная борьба. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание борцов. Гигиенические требования к местам занятий борьбой. Профилактика травм. Бокс. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и защитные приспособления. Особенности питания. Гигиенические требования к местам занятий боксом. Профилактика травм. Тяжелая атлетика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена. Особенности питания тяжелоатлетов. Гигиенические требования к местам занятий тяжелой атлетикой. Профилактика травм. Конькобежный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам	4 4	

	проведения занятий, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм и обморожений. Лыжный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика обморожений и травм.		
	Разработать творческий проект на тему «Особенности гигиенического обеспечения занятий в отдельных видах спорта».	2	
Всего		54	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в кабинете основ медицинских знаний.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедийный проектор.

4.2. Информационное обеспечение:

Основная литература

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва : КноРус, 2022. — 332 с. — ISBN 978-5-406-09607-9. — URL:<https://book.ru/book/943218> (дата обращения: 24.02.2022). — Текст : электронный.

2. Дьякова, Н. А. Гигиена и экология человека / Н. А. Дьякова, С. П. Гапонов, А. И. Сливкин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 300 с. — ISBN 978-5-507-45893-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/291176> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 255 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59828>.

2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб. пособие для вузов по спец. 033100 – Физическая культура] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2003. - 233 с.

3. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 153 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12958>.

4. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12968>.

5. Крымская, И. Г. Гигиена и экология человека [Текст] : учебное пособие / И. Г. Крымская. - Изд. 4-е, стер. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 341 с.

6. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования. – М.: Советский спорт, 2004. – 155 с.

7. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. – М.: Советский спорт, 2004. – 302 с.

8. Бурлаков И.Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта / И.Р. Бурлаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 285 с.

9. Бурлаков И.Р. Специализированные сооружения для игровых видов спорта / И.Р. Бурлаков. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 182 с.

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

11. 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.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», реализующий подготовку по данной учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков – в соответствии с имеющимися локальными нормативными актами, регламентирующими контрольно-оценочную деятельность.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных творческих заданий, проектов, исследований, решения проблемных задач.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры и доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила экологической безопасности при организации и осуществлении профессиональной деятельности; - основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; - нормативную документацию; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - понятие медицинской группы; - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; - основы профилактики предотвращения травматизма; - основы гигиены питания детей, подростков и молодежи; - 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; - физиолого-гигиенические и 	<ul style="list-style-type: none"> - перечисление и объяснение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; - перечисление и характеристика основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; - перечисление и характеристика нормативной документации, регламентирующей гигиенические требования к профессиональной деятельности; - перечисление и объяснение гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - описание возрастной периодизации, особенностей детей и подростков - определение особенностей двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения; - определение понятия «медицинская группа»; - перечисление средств 	<p>Устный опрос, проверочные работы, тестирование, диф. Зачёт</p>

<p>социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.</p> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности; - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих) 	<p>восстановления работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности; - перечисление способов предотвращения травматизма; - определение гигиенических требования к питанию и пище для различных возрастных групп, занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты; - определение особенностей питания в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенностей питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки; - перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др. - характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; - определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - описание гигиенических основ закаливания; - характеристика физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании <p>- использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности;</p> <p>- использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических, лабораторных работ, диф. зачёт</p>
---	---	---

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса	Определяет цель деятельности в соответствии с требованиями к построению цели, Соотносит цель с планируемым результатом, Формулирует цель деятельности конкретную, точную, достижимую	Защита проекта Работа на занятиях
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Использует полученные гигиенические знания при проведении внеурочных мероприятий и занятий.	Работа на занятиях. Зачет по учебной дисциплине