

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

«Обще-профессионального цикла»
*Программы подготовки специалистов среднего звена по
специальности 49.02.01. «Физическая культура»*

НОВОМОСКОВСК 2024

ОДОБРЕНО

Методическим советом ГПОУ «Училища
(колледжа) олимпийского резерва Тульской
области
Председатель _____ А. А. Выставкин

РАССМОТРЕНО

Цикловой методической комиссией обще –
профессиональных дисциплин
Председатель _____ Ю,Ю, Сидоров

Составитель: Стобва О.А. преподаватель ГПОУ «УОРТО»

Эксперты: :внутренняя экспертиза В.П. Лукьянова преподаватель ГПОУ «УОРТО»
Техническая экспертиза: А.А. Выставкин - , зам. директора по УВ и СР «УОРТО»
Содержательная экспертиза: Ю.Ю. Сидоров - председатель ЦМК обще-
профессиональных дисциплин.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968 (далее – ФГОС СПО) и примерной образовательной программы СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нормативные основания для разработки рабочей программы составляют:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 08 апреля 2021 г. № 153 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ среднего профессионального образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 11 ноября 2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»;
- Приказ Минпросвещения России от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08 ноября 2021 г. № 800 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Приказ Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 5 августа 2020 г. «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2014 г. № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 950н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортивный судья».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 № 193н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по продвижению фитнес-услуг».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 февраля 2020 № 59н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по работе с молодёжью».

СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Разделы	страницы
1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ	21

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью обще-профессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07, ОК 09.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися, осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.2.; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 2.1.; ПК 2.4.; ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.6	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;

**1.2.1. Планируемые результаты освоения дисциплины в
Особое значение дисциплина имеет при формировании ОК и ПК представлены в таблице:**

Общие компетенции (ОК)

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения
ОК07	Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности	<p>Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности</p> <p>Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения;</p>
ОК08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>Умения: осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;</p> <p>Знания: основы здорового образа жизни; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>
ОК09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках	<p>Умения: 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</p> <p>Знания: правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы;; правила чтения текстов профессиональной направленности</p>

Профессиональные компетенции (ПК)

<p>ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; - разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи: - разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи <p>Знания:</p> <p>значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры
<p>ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.</p>	<p>Навыки:</p> <p>анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; <p>Знания:</p> <p>цель, задачи, функции, формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - технология организации и методику проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

<p>ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -участия в проведении спортивного соревнования или мероприятий по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); -наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> пользоваться контрольно-измерительными приборами; - осуществлять контроль соблюдения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов);
		<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> порядок организации и проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); - требования к лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов); - состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения;
<p>ПК1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним
		<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга; - сущность и механизмы развития зависимого поведения, и его профилактику
<p>ПК2.1.Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучения и анализа программ, реализуемых в области ф.к. и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию; - планирования занятий по программам, реализуемым в области ф.к. и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта; - анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности); - осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта; - осуществлять разработку занятий по программам

	<p>технологий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области ф.к. и спорта, программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; 	<p>в области ф.к. и спорта с учётом специфики и задач, применяемых педагогических технологий</p> <p>Знания: нормативно-методические документы, в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности); - технологию разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта; - педагогические технологии и современные методики подготовки занимающихся по программам в области физической культуры и спорта
<p>ПК2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования и участия в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность; - осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы организации исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта; - основы планирования и методику выполнения педагогического исследования и проектирования в области физической культуры и спорта

<p>ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным обще-развивающим программам в области физической культуры и спорта</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определения педагогических целей и задач, планирования учебных занятий по дополнительным обще-развивающим программам в области физической культуры и спорта 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить, анализировать возможности использования и использовать источники необходимые для планирования учебных занятий (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы) - планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий с учетом: - задач и особенностей образовательной программы; - фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей) - особенностей группы обучающихся; - санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и здоровья обучающихся. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта
<p>ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным обще-развивающим программам в области физической культуры и спорта</p>	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения учебных занятий по дополнительным обще-развивающим программам в области физической культуры и спорта - организации, в том числе стимулирования и мотивации деятельности и общения обучающихся на учебных занятиях 	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся (в том числе информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), электронные образовательные

		<p>и информационные ресурсы) с учетом: -возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей).</p>
<p>ПК 3.3. Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс, результаты деятельности обучающихся.</p>	<p>Навыки: - контроля и оценки освоения дополнительных обще-развивающих программ --текущего контроля, помощи обучающимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля и оценки</p>	<p>Знания: - техники и приемы вовлечения в деятельность, мотивации к освоению дополнительных обще-развивающих программ в области физической культуры и спорта. - основные технические средства обучения, включая ИКТ, возможности их использования на занятиях и условия выбора в соответствии с целями и направленностью дополнительной обще-развивающей программой в области физической культуры и спорта - требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся - правила эксплуатации оборудования и технических средств обучения</p> <p>Умения: - анализировать ход и результаты проведенных занятий для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности -пользоваться контрольно-измерительными приборами</p> <p>Знания: - понятия и виды качественных и количественных оценок, возможности и ограничения их использования для оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных обще-развивающих</p>

		<p>программ в области физической культуры и спорта</p> <p>- методы подбора из существующих и (или) создания оценочных средств, позволяющих оценить индивидуальные образовательные достижения обучающихся при освоении дополнительных обще-развивающих программ в области физической культуры и спорта</p>
<p>ПК 3.5. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий</p>	<p>Навыки:</p> <p>- ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий;</p>	<p>Умения:</p> <p>-вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде</p>
		<p>Знания:</p> <p>-виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	50
в т.ч. в форме практической подготовки	12
в т. ч.:	
теоретическое обучение	30
практические занятия	12
<i>Самостоятельная работа</i>	4
Промежуточная аттестация	4

.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала 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
Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений		14/2	
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.</p> <p>2.Эколого-гигиенические свойства гидросферы Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.</p> <p>3.Эколого-гигиенические свойства почвы Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.</p>	4	ОК 07; ЛР 10
Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий Спортивное сооружение, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.</p> <p>2.Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.</p> <p>3.Гигиенические требования к зданию и помещениям школы Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.</p>	10/2	ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3):

			ПК 3.2.
Тема 1.3. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ)	1.Здоровый образ жизни Понятие здоровья. Слагаемые здоровья и здорового образа жизни, Показатели индивидуального здоровья. Статистические данные заболеваемости в России. Роль физической культуры и спорта в пропаганде ЗОЖ.	2	
	2.Понятие дисциплины «гигиенические основы физической культуры и спорта» Гигиена физического воспитания и спорта, ее цель, задачи. Средства. Современное представления и принципы гигиены спорта. Понятия спортивного анамнеза, карточки здоровья спортсмена.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	1	
	Практическое занятие 2. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	1	
	Самостоятельная работа. Составить свой спортивный анамнез по плану	2	
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена		14/4	
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	Содержание учебного материала	2/2	ОК 08, ПК 1.3.; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2.
	1.Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	2	
	2.Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, разнообразия душа.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 3. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.	2	
Тема 2.2. Основы личной гигиены	Содержание учебного материала	12/2	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2.
	1.Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.	4	
	2.Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье.		
Тема2.3. Биологические факторы внешней	1.Характеристика биологических фа коров внешней среды. Инфекционные заболевания, пути из распространения, механизм передачи инфекции. Характеристика патогенных микроорганизмов., их влияние на жизнь человека.	4	

среды	2.Профилактика вредных привычек Понятие об иммунитете человека, его виды и способы защиты. Характеристика эпидемического процесса в системе ЗОЖ. Комплексы мероприятий по профилактике современных инфекционных заболеваний. Значение прививок и вакцинации в современном мире.		ЛР 9
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 4. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.	2	
	Самостоятельная работа: Составить санитарный бюллетень на тему гигиены человека, профилактики инфекционных заболеваний.	2	
Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой		8/2	
Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2.
	1.Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков. 2.Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.	2	
Тема3.2. Гигиенические основы учебного процесса в средней школе, колледжах.	1.Двигательная активность современных школьников, студентов. Понятие двигательной активности, ее нормы и виды. Влияние социальных, биологических., химических факторов на активность школьников, студентов. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе, колледжах.	2	
Тема3.3. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2.
	1.Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой с молодежью, юными спортсменами ДЮСШ,		
Тема3.4. Гигиеническое нормирование для лиц зрелого и пожилого возраста	1.Нормирование физических нагрузок для спортсменов зрелого и пожилого возраста. Особенности процесса при занятиях физической культурой спортсменами зрелого и пожилого возраста. Основные средства профилактики переутомления и перенапряжения у лиц зрелого и пожилого возраста. Гигиенические двигательные нормативы для зрелых людей и пожилых.	2	
	В том числе практических занятий		

	Практическое занятие 5. Составление дневника «Самоконтроля»..	2	
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания		10/4	
Тема4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	Содержание учебного материала	10	ОК 08, ОК 09 ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2.
	1.Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена Особенности учебно-тренировочного процесса и режима спортсменов. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания.	2	
	2.Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.	2	
Тема 4.2. Энерготраты при занятии физической культурой и спортом.	1.Характеристика энергообмена спортсмена с окружающей средой. Понятие общего расхода энергии спортсмена за сутки. Таблица относительного расхода энергии для конкретного вида деятельности. Три группы видов спорта по характеру энерготрат в тренировочном процессе.	2	
Тема4.3. Гигиеническое нормирования тренировочного процесса спортсмена.	1.Гигиенические условия построения занятия. Характеристики гигиенических принципов тренировки. Понятие режима тренирующегося спортсмена. Гигиеническое содержание основных периодов спортивной подготовки спортсмена. Структура тренировочных нагрузок в микроцикле. Характеристика восстановительных процедур спортсменов на разных этапах подготовки.		
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 6. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.	2	
	Практическое занятие 7. Составление меню спортсмена.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		48 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной основной образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

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.
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 [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. 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 [сайт]. — 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 [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487538>

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- правила экологической безопасности при организации и осуществлении профессиональной деятельности;	- перечисление и объяснение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;	Устный опрос, проверочные работы, тестирование, дифференцированный зачёт
- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;	- перечисление и характеристика основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности;	
-нормативную документацию;	- перечисление и характеристика нормативной документации, регламентирующей гигиенические требования к профессиональной деятельности;	
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	- 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;	
- понятие медицинской группы;	- определение понятия «медицинская группа»;	
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	- перечисление средств восстановления работоспособности; - характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности;	
- основы профилактики предотвращения травматизма;	- перечисление способов предотвращения травматизма;	
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	- определение гигиенических требования к питанию и пище для различных возрастных групп,	

	<p>занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты;</p> <p>- определение особенностей питания в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенностей питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки;</p>	
<p>- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;</p>	<p>- перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др.</p>	
<p>- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;</p>	<p>- характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;</p>	
<p>- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p>	<p>- определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p>	
<p>- гигиенические основы закаливания;</p>	<p>- описание гигиенических основ закаливания;</p>	
<p>- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.</p>	<p>- характеристика физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании</p>	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
<p>- использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности;</p>	<p>- использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности;</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических, лабораторных работ, диф. зачёт</p>
<p>- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</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>	

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

1.	
Основание: Подпись лица внесшего изменения	
2.	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Уточнение Подпись лица внесшего изменения	

