

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталья Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОГИНСКИЙ ФИЛИАЛ**  
**федерального государственного автономного образовательного учреждения**  
**высшего образования**  
**«Государственный университет просвещения»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Ногинского филиала ГУП  
И.В. Смирнова  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.10. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И**  
**СПОРТА**

*«Общепрофессиональный цикл»*  
*программы подготовки специалистов среднего звена*  
*по специальности 49.02.01 «Физическая культура»*

*Очная форма обучения*

**Московская область**  
**г. Ногинск**  
**2024**

## ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией  
естественно-научных и  
здоровьесберегающих дисциплин  
Протокол №5  
от «28» июня 2024 г.

  
Председатель ПЦК  
А.Б. Филиппова  
«28» июня 2024 г.

## СОСТАВЛЕНА

В соответствии с государственными  
требованиями к минимуму содержания и  
уровню подготовки выпускника по  
специальности: 49.02.01 «Физическая  
культура»

## СОГЛАСОВАНО

Методическим советом  
Ногинского филиала ГУП  
Протокол №5  
от «28» июня 2024 г.  
  
Председатель Методического совета  
А.А. Дерябкин  
«28» июня 2024 г.

Составители: Филиппова А.Б., преподаватель Ногинского филиала ГУП

## Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:  Попова О.В., методист Ногинского  
филиала ГУП

Содержательная экспертиза:  Филиппова А.Б., преподаватель  
высшей квалификационной категории Ногинского филиала ГУП

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:  Коренкова С.Ю., директор МБОУ ЦО №3  
г. Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего профессионального образования по  
специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом  
Министерства просвещения РФ от 11.11.2022 N 968.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
49.02.01 «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## СОДЕРЖАНИЕ

| <b>Название разделов</b>                                      | <b>стр.</b> |
|---------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Паспорт программы учебной дисциплины                       | 4           |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины                  | 6           |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины                      | 16          |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины  | 19          |
| 5. Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу | 23          |

# 1. ПАСПОРТ 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 общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07, ОК 08, ОК 09.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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

## 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  | 36            |
| в т.ч. в форме практической подготовки              | 14            |
| в т. ч.:                                            |               |
| теоретическое обучение                              | 20            |
| практические занятия                                | 14            |
| <i>Самостоятельная работа</i>                       | 2             |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | -             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Объем, акад. ч. /<br>в том числе в<br>форме<br>практической<br>подготовки,<br>акад. ч. | Коды компетенций,<br>формированию<br>которых<br>способствует<br>элемент<br>программы |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                                                                                      | 4                                                                                    |
| Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8/2                                                                                    |                                                                                      |
| Тема 1.1. Гигиена окружающей среды                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2                                                                                      | ОК 07;<br>ЛР 10                                                                      |
|                                                            | 1.Эколого-гигиенические свойства воздуха<br>Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.                                                                                                                                                                                      | 2                                                                                      |                                                                                      |
|                                                            | 2.Эколого-гигиенические свойства гидросферы<br>Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.                                                                                                                                                                                  |                                                                                        |                                                                                      |
|                                                            | 3.Эколого-гигиенические свойства почвы<br>Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                        |                                                                                      |
| Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6/2                                                                                    |                                                                                      |
|                                                            | 1.Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий<br>Спортивные 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. | 4                                                                                      | ОК 07,<br>ОК 08,<br>ОК 09<br>ПК 1.3.; ПК 1.5;<br>ВД 3 (1):<br>ПК 3.2. /              |
|                                                            | 2.Освещение и цветовое оформление спортивных объектов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                        | ВД 3 (2):                                                                            |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.                                                                                                                                                                                 |             | ПК 3.2.; ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (3):</b><br>ПК 3.2.                                                                                                        |
|                                                  | <b>3.Гигиенические требования к зданию и помещениям школы</b><br>Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.                                                                 |             |                                                                                                                                                        |
|                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2           |                                                                                                                                                        |
|                                                  | <b>Практическое занятие 1.</b> Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.                                                                                                                                                                                                                       | 1           |                                                                                                                                                        |
|                                                  | <b>Практическое занятие 2.</b> Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.                                                                                                                                                                                                                             | 1           |                                                                                                                                                        |
| <b>Раздел 2. Закаливание и личная гигиена</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>10/4</b> |                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 2.1.</b> Принципы и средства закаливания | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4/2</b>  | ОК 08,<br>ПК 1.3.;<br><b>ВД 3 (1):</b><br>ПК 3.2. /<br><b>ВД 3 (2):</b><br>ПК 3.2.; ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (3):</b><br>ПК 3.2.                             |
|                                                  | <b>1.Гигиенические основы закаливания</b><br>Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.                                                                                                                                                     | 2           |                                                                                                                                                        |
|                                                  | <b>2.Закаливание воздухом, водой, солнцем</b><br>Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                        |
|                                                  | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2           |                                                                                                                                                        |
|                                                  | <b>Практическое занятие 3.</b> Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.                                                                                                                                                                                                                         | 2           |                                                                                                                                                        |
| <b>Тема 2.2.</b> Основы личной гигиены           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>6/2</b>  | ОК 08,<br>ПК 1.2.; ПК 1.3.;<br>ПК 1.5;<br><b>ВД 3 (1):</b><br>ПК 3.2. /<br><b>ВД 3 (2):</b><br>ПК 3.2.; ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (3):</b><br>ПК 3.2.<br>ЛР 9 |
|                                                  | <b>1.Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом</b><br>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           |                                                                                                                                                        |
|                                                  | <b>2.Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании</b><br>Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.                                                                                                  |             |                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>    |                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                    | <b>Практическое занятие 4.</b> Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2           |                                                                                                                                                |
| <b>Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>6/2</b>  |                                                                                                                                                |
| <b>Тема 3.1.</b> Гигиена детей и подростков                                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>    | ОК 08,<br>ПК 1.2.; ПК 1.3.;<br>ПК 1.5;<br><b>ВД 3 (1):</b><br>ПК 3.2. /<br><b>ВД 3 (2):</b><br>ПК 3.2.; ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (3):</b><br>ПК 3.2. |
|                                                                                                                                    | <b>1.Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы.</b><br>Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.                                                                                                                                                                  | 2           |                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                    | <b>2.Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</b><br>Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.                                             |             |                                                                                                                                                |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b>    | ОК 08,<br>ПК 1.2.; ПК 1.3.;<br>ПК 1.5;<br><b>ВД 3 (1):</b><br>ПК 3.2. /<br><b>ВД 3 (2):</b><br>ПК 3.2.; ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (3):</b><br>ПК 3.2. |
|                                                                                                                                    | <b>1.Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.</b><br>Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков. | 2           |                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                    | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2</b>    |                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                    | <b>Практическое занятие 5.</b> Составить правила безопасного поведения на уроках физической культуры для учащихся                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           |                                                                                                                                                |
| <b>Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>10/6</b> |                                                                                                                                                |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>10</b>   | ОК 08,<br>ОК 09<br>ПК 1.2.; ПК 1.3.;<br>ПК 1.5;<br><b>ВД 3 (1):</b><br>ПК 3.2. /<br><b>ВД 3 (2):</b><br>ПК 3.2.; ПК 3.5/<br><b>ВД 3 (3):</b>   |
|                                                                                                                                    | <b>1.Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена</b><br>Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания.                                                                                                     | 2           |                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                    | <b>2.Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях</b><br>Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по                                                                                                                                                             | 2           |                                                                                                                                                |



|                                 |                                                                                                                                                      |              |         |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
|                                 | профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.                 |              | ПК 3.2. |
|                                 | <b>В том числе практических занятий</b>                                                                                                              | <b>6</b>     |         |
|                                 | <b>Практическое занятие 5.</b> Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.                                                      | 2            |         |
|                                 | <b>Практическое занятие 6.</b> Составление дневника «Самоконтроля».                                                                                  | 2            |         |
|                                 | <b>Практическое занятие 7.</b> Составление меню спортсмена.                                                                                          | 2            |         |
|                                 | <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                                                                       | <b>2</b>     |         |
|                                 | Подготовка плаката (рисунка, коллажа, инфографики и т.п.) «Профилактика травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях». | 2            |         |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                                                                                                                                                      | -            |         |
| <b>Всего:</b>                   |                                                                                                                                                      | <b>36/14</b> |         |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия Кабинет «Анатомии и физиологии и гигиены».

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор или телевизор, подключенный к компьютеру;
- персональные компьютеры;
- принтер и сканер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомоллова [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.

##### **Электронные издания**

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомоллова [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

#### **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.

#### **Профессиональные базы данных**

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

<https://sportrf.gov.ru/> - Государственная информационная система «Спорт»

<https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/> - Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация

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

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

|                                                                |              |
|----------------------------------------------------------------|--------------|
| № изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; |              |
| <b>БЫЛО</b>                                                    | <b>СТАЛО</b> |
| Основание:                                                     |              |
| Подпись лица , утвердившего изменения                          |              |