

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Кузбасский педагогический колледж»  
(ГАПОУ КузПК)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Кемерово 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **49.02.01 Физическая культура**

**Организация-разработчик:**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Кузбасский педагогический колледж»

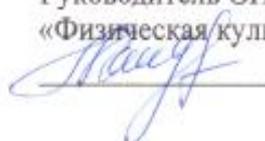
**Разработчик:**

Кабанкова Клавдия Васильевна, преподаватель ГАПОУ КузПК

Одобрена на заседании объединения преподавателей специальности «Физическая культура»

Протокол № 2 от 6 сентября 2022 г.

Руководитель ОПОП специальности  
«Физическая культура»

 /А.А. Кондратова

Зам. директора по УР

 /Сандракова И.В.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **49.02.01 Физическая культура**

**Организация-разработчик:**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Кузбасский педагогический колледж»

**Разработчик:**

Кабанкова Клавдия Васильевна, преподаватель ГАПОУ КузПК

Одобрена на заседании объединения преподавателей специальности «Физическая культура»

Протокол № 1 от 6 сентября 2022 г.

Руководитель ОПОП специальности  
«Физическая культура»

\_\_\_\_\_ /А.А. Кондратова

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ /Сандракова И.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО **49.02.01 Физическая культура**

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (переподготовка и курсы повышения квалификации).

Данная рабочая программа может быть реализована в условиях электронного обучения с элементами дистанционных технологий.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл (ОП.05)

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

Цель: Формирование у обучающихся целостного представления об основных гигиенических принципах, требованиях и рекомендациях к организации занятий физической культурой.

Задачи:

1. Познакомить обучающихся с основами гигиены детей, подростков и молодёжи.

2. Сформировать представление о гигиене физического воспитания и спорта.

3. Познакомить обучающихся с гигиеническими нормами, требованиями и правилами сохранения и укрепления здоровья.

В результате изучения дисциплины студент 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.

В результате изучения дисциплины студент должен **знать**:

основы гигиены детей и подростков;

гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

понятие медицинской группы;

гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

основы профилактики инфекционных заболеваний;

основы гигиены питания детей, подростков и молодёжи;

гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;

гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодёжи;

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.

В результате изучения дисциплины студент должен **иметь практический опыт:**

составления плана мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, профилактику инфекционных заболеваний, закаливание организма;

составления плана мероприятий для восстановления и повышения спортивной работоспособности;

составления пищевых рационов, с учетом возраста и характера физических нагрузок;

разработки программ гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

В результате освоения дисциплины формируются следующие **личностные результаты:**

**ЛР-1** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

**ЛР-2** Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

**ЛР-6** Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

**ЛР-10** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

**ЛР-12** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

**ЛР-16** Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

Освоение программы дисциплины обеспечивает достижение **личностных результатов** на основе сформированных общих (ОК) компетенций (Таблица 2).

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Код формируемых общих компетенций	Общие компетенции по ФГОС
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1	ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР-13		
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14	ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР-4	ОК 5	Использовать информационно коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР-11	ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их

Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР-12		работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	ЛР-16		
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи	ЛР-17	ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР-10		
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР-3	ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональ-	ЛР-15	ОК-12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно - спортивной деятельности

ных проблем			
-------------	--	--	--

В системе ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура обеспечивает формирование *следующих компетенций*:

ОК1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ПК1.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК1.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК1.3	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК1.4	Анализировать учебные занятия.
ПК1.5	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.
ПК2.1	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК2.2	Проводить внеурочные мероприятия и занятия.
ПК2.3	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК2.5	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.
ПК2.6	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.
ПК3.1	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей клас-

	са/группы и отдельных обучающихся.
ПК3.2	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК3.3	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
ПК3.4	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 68 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 46 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 22 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>95</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>64</b>
в том числе:	
практические занятия	32
контрольная работа	1
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>31</b>
В том числе:	
сообщения	4
таблицы	2
презентации	18
гlossарии	7
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1.</b> <b>Основы гигиены детей, подростков и молодёжи.</b>		<b>41</b>		
<b>Тема 1.1</b> Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	
	1	Предмет и задачи гигиены. Современные научные представления о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.		<b>2</b>
	2	Критерии оценки состояния здоровья детей. Понятие медицинской группы. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.	<b>3</b>	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Изучение вспомогательных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности.		
	2	Составление плана мероприятий для восстановления и повышения спортивной работоспособности студента.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка электронной презентации «Здоровье и факторы его определяющие».		<b>3</b>		
<b>Тема 1.2</b> Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	
	1	Влияние биологических факторов внешней среды на здоровье и деятельность человека. Гигиена воздуха. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха.		<b>2</b>
	2	Гигиена воды. Роль воды в жизнедеятельности человека. Водный баланс человека. Эпидемиологическое значение воды. Питьевой режим спортсменов. Гигиена почвы. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия:</b>			
1	Изучение гигиены физических факторов: влияние шума, вибрации, ультрафиолетового излучения, электромагнитного, электрического и магнитного полей на здоровье и деятельность человека.			

	2	Изучение влияния климата, погоды на организм человека. Значение часового пояса, геомагнитных колебаний для занятий физическими упражнениями.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка электронной презентации «Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений».		3	
<b>Тема 1.3</b> Основы профилактики инфекционных заболеваний.	<b>Содержание учебного материала</b>		3	3
	1	Характеристика микроорганизмов. Эпидемический процесс. Инфекционный процесс. Источник инфекции. Механизм передачи инфекции. Восприимчивость и иммунитет. Виды иммунитета.		
	2	Классификация инфекционных заболеваний. Детские инфекционные заболевания, основные симптомы, профилактика. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Составление плана мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - заполнение таблицы «Инфекционные болезни».		2		
<b>Тема 1.4</b> Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	3
	1	Значение питания для здоровья человека. Понятие о сбалансированном питании. Общие гигиенические требования к режиму питания. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, микроэлементов.		
	2	Особенности питания спортсменов. Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом. Суточная потребность спортсменов в витаминах в разные периоды тренировочного цикла.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Составление пищевых рационов, с учетом возраста и характера физических нагрузок.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - заполнение таблицы: «Особенности питания спортсменов в различных видах спорта и в различных климатических зонах».		2		

<b>Тема 1.5</b> Гигиенические основы закаливания.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Физиологические основы закаливания. Виды закаливания. Основные факторы закаливания. Гигиенические и методические принципы закаливания.		
	2	Гигиенические нормы закаливания воздухом. Гигиенические нормы закаливания водой. Закаливание солнечным излучением, нормирование солнечных ванн.	3	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Составление плана мероприятий, направленных на закаливание организма.		
	2	Изучение гигиенических требований к местам проведения закаливающих процедур. Оценка эффективности закаливающих процедур.	1	
	<b>Контрольная работа «Основы гигиены детей, подростков и молодёжи»</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка глоссария по теме: «Гигиенические основы закаливания».		3		
<b>Раздел 2.</b> <b>Гигиена физического воспитания и спорта.</b>			<b>44</b>	
<b>Тема 2.1</b> Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к строительным материалам.		
	2	Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.	4	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Изучение основных гигиенических требований к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.		
	2	Разработка гигиенических требований к искусственным бассейнам, открытым водоемам, к физкультурно-оздоровительным сооружениям.	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> - подготовка глоссария по теме: «Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий».				
<b>Тема 2.2</b> Гигиеническая	<b>Содержание учебного материала</b>		4	3
	1	Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Гигиенические требования к оборудованию и эксплуатации гимнастических залов. Гигиеническое обеспечение заня-		

характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи.		тий легкой атлетикой. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса.		
	2	Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиена лыжного спорта. Влияние занятий лыжным спортом на организм. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой		
	<b>Практические занятия:</b>		6	
	1	Разработка требований к гигиеническому обеспечению занятий гимнастикой, спортивными играми.		
	2	Разработка требований к гигиеническому обеспечению занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.		
	3	Составление программ гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в избранном виде спорта.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка электронной презентации «Гигиеническое обеспечение занятий плаванием»		4		
<b>Тема 2.3</b> Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	3
	1	Основы личной гигиены. Уход за кожей лица, волосами и телом. Гигиена полости рта. Уход за руками. Гигиена спортсмена.		
	2	Рациональный суточный режим. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.		
	<b>Практические занятия:</b>		2	
	1	Составление плана мероприятий, направленных на выполнение норм и правил личной гигиены.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка электронной презентации «Правила личной гигиены для укрепления и повышения спортивной работоспособности».		4	
<b>Тема 2.4</b> Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зда-	<b>Содержание учебного материала</b>		4	3
	1	Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе. Гигиенические требования к зданию и помещениям школы.		
	2	Гигиенические основы физического воспитания детей разного возраста. Гигиенические требования к структуре, созданию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.		
	<b>Практические занятия:</b>			

нию и помеще- ниям школы.	1	Изучение гигиенических принципов организации занятий физическими упражнениями в школе.	4	
	2	Изучение гигиенических требований к школьному спортзалу, площадкам, бассейну, спортивному инвентарю.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка сообщения : Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в учреждениях дополнительного образования		2	
<b>Раздел III</b> <b>Социально значимые вредные привычки.</b>			<b>10</b>	
Тема 3.1 Физиолого- гигиенические и социальные аспекты куре- ния, нарко- и токсикомании.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	3
	1	Факторы, ухудшающие здоровье человека. Физиологическая зависимость организма от курения, нарко- и токсикомании.		
	2	Влияние курения и употребления наркотиков на здоровье человека.	2	
	<b>Практические занятия:</b>			
	1	Составление плана мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка электронной презентации «Технологии профилактики употребления ПАВ в образовательной среде».		4		
Дифференцированный зачет			2	
<b>Всего:</b>			<b>95</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета  
*Оборудование учебного кабинета:*

рабочие места для обучающихся, рабочее место преподавателя, учебная доска; пакет нормативных документов, учебно-методический комплекс по дисциплине, комплект учебно-методической литературы.

*Технические средства обучения*

- мультимедийное оборудование (экран, мультимедийный проектор, ноутбук);

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

##### ***Основные источники***

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688>

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 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/486224>

3. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Функциональность и безопасность пищевых продуктов : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 122 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13864-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476804>

##### ***Дополнительные источники***

1. Коваль, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ В.И. Коваль.- М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 304 с.

##### ***Интернет-ресурсы:***

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]// <http://www.window.edu.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	оценка результатов выполнения практических работ
составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	оценка результатов выполнения практических работ
определять суточный расход энергии, составлять меню;	оценка результатов выполнения практических работ
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	оценка результатов выполнения практических работ
применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;	оценка результатов выполнения практических работ
<b>Знать:</b>	
основы гигиены детей и подростков;	защита электронной презентации
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	защита электронной презентации устный опрос
понятие медицинской группы;	тестовый контроль
гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	защита электронной презентации устный опрос
вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	тестовый контроль
основы профилактики инфекционных заболеваний;	заполнение таблицы тестовый контроль
основы гигиены питания детей, подростков и молодёжи;	заполнение таблицы
гигиенические требования к спортив-	защита электронной презентации

ным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодёжи;	тестовый контроль устный опрос
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	защита электронной презентации тестовый контроль
гигиенические основы закаливания;	устный опрос
гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.	подготовка глоссария
физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	тестовый контроль защита электронной презентации
<b>Практический опыт</b>	- оценка выполнения практических работ
<b>Личностные результаты</b>	
<b>ЛР-1</b> Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	- оценка выполнения практической работы; - оценка защиты реферата - устный опрос - оценка защиты электронной презентации
<b>ЛР-2</b> Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	оценка выполнения практической работы; - оценка защиты реферата - устный опрос - оценка защиты электронной презентации
<b>ЛР-6</b> Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	- оценка выполнения практической работы; - оценка защиты реферата - устный опрос - оценка защиты электронной презентации
<b>ЛР 9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	- оценка выполнения практической работы; - оценка защиты реферата - устный опрос - оценка защиты электронной презентации
<b>ЛР-10</b> Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	- оценка выполнения практической работы; - оценка защиты реферата - устный опрос

	- оценка защиты электронной презентации
<b>ЛР-12</b> Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	- оценка выполнения практической работы; - оценка защиты реферата - устный опрос - оценка защиты электронной презентации
<b>ЛР-16</b> Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	- оценка выполнения практической работы; - оценка защиты реферата - устный опрос - оценка защиты электронной презентации