

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор института СПО  
Харламова М.А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП. 03 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

49.02.01 Физическая культура

Углубленный уровень подготовки

Форма обучения - очная

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11» августа 2014 г. №976

Учебная дисциплина ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта входит в перечень общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания

Разработчик рабочей программы:  
Леонтьева Н.А., преподаватель института СПО

Рецензент:  
Карасева Е.Н., к.п.н., доцент

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
  - 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
  - 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
  - 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

#### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ), разработанной в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 - Физическая культура, квалификация - педагог по физической культуре и спорту.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» может быть использована для подготовки выпускников по специальности 49.02.01 «Физическая культура» среднего профессионального образования, а также для всех типов образовательных организаций, реализующих средние профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной и входит в состав профессионального цикла (П) общепрофессиональных дисциплин (ОП).

Результатом освоения программы является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями: ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12; ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.7; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6; ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5. Изучается в 3 семестре.

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

**Цель изучения дисциплины:** сформировать у студентов знания об основах общей, школьной гигиены и гигиены физического воспитания в соответствии с современными гигиеническими требованиями и нормами.

**Задачи:**

- ознакомить студентов с основами общей, школьной гигиены и гигиены физической культуры и спорта как дисциплины об охране и укреплении здоровья детей, подростков, физкультурников и спортсменов;
- сформировать у студентов знания о закономерностях физического развития детей, об условиях высокой работоспособности учащихся и эффективности учебного процесса, о влиянии условий окружающей среды на здоровье;
- сформировать у студентов знания о влиянии рациональной организации режима дня обучающихся и двигательной активности на качество обучения, об оздоровительной направленности физического воспитания;
- ознакомить студентов с основами гигиенических знаний о рациональном питании детей, подростков, спортсменов;
- ознакомить студентов с основами знаний о гигиенической регламентации факторов физического воспитания и спорта, об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды, а также при проведении тренировочных занятий в отдельных видах спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
- обеспечить соблюдения гигиенических требований при подготовке спортсменов.

**знать:**

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
- 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 различных возрастных групп занимающихся;
- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- гигиенические основы закаливания;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

**а) общих (ОК):**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

**б) профессиональных (ПК):**

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

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

**максимальной** учебной нагрузки обучающегося 85 часов, в том числе:  
**обязательной** аудиторной учебной нагрузки обучающегося 51 час;  
**самостоятельной** работы обучающегося 34 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>85</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>51</b>
в том числе:	
лекционные занятия	<b>17</b>
практические занятия	<b>34</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>34</b>
в том числе:	
Реферат, домашнее задание	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Общая гигиена			35	
Тема 1.1 Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни	Содержание учебного материала		2	
	1	Задачи гигиены. Социальное значение гигиенических мероприятий.		1
	2	Гигиена физической культуры и спорта. Задачи и содержание гигиены физических упражнений и спорта. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Подготовка докладов по выбору: Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гриневский, В.А. Волжинский, А.А.Минх и др.). Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту.		
Тема 1.2 Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические основы	Содержание учебного материала		6	
	1	Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.		3
	2	Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде.		3
	3	Физиологические механизмы закаливания. Закаливание низкими температурами. Гигиеническое нормирование закаливания воздухом..		3
	4	Гигиеническое нормирование закаливания водой.		3
	Практические занятия		4	
	1	Оценка устойчивости к холоду (закаленности) путем холодной пробы.		
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	1	1. Написание конспекта: гигиеническое обоснование требований, предъявляемых к спортивной одежде и обуви в избранном виде спорта. 2. Составление памятки по выбору: Первая помощь при ожоге солнцем, тепловых ударах. Правила безопасности во время купания в открытых		

		водоемах. Первая помощь утопающим. 3. Работа с учебником по темам. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность. Гигиенические принципы закаливания, их физиологическое обоснование.		
<b>Тема 1.3</b> <b>Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды.</b> <b>Физиологогигиенические и социальные аспекты курения, употребления алкогольных напитков, наркозависимости и токсикомании</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	
	1	Характеристика биологических факторов внешней среды. Инфекционные заболевания и пути их распространения.		3
	2	Профилактика инфекционных и венерических заболеваний.		3
	3	Физиолого-гигиенические аспекты курения, употребления алкогольных напитков, наркотиков, токсикомании.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
	1	- Разработка слайд-презентации по выбору: СПИД – опасное инфекционное заболевание. Возбудитель СПИДа, пути распространения. Меры профилактики ВИЧ-инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний. - Выполнение группового творческого задания. Разработка буклетов, макетов агитационных плакатов, отражающих социально-гигиенические аспекты наркомании и токсикомании; средства и методы профилактики и борьбы с наркоманией и токсикоманией.		
<b>Тема 1.4</b> <b>Гигиена питания</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Понятие о питании. Достаточное и сбалансированное питание.		3
	2	Значение пищевых веществ в обеспечении жизнедеятельности организма.		3
	3	Общие гигиенические требования к режиму питания.		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>	
	1	Составление дневного меню для лиц различного возраста, спортсменов с учетом энергозатрат по таблицам.		
	2	Определение суточного расхода энергии при различных физических нагрузках по таблицам энерготрат.		
	3	Контрольная работа по разделу: «Общая гигиена».	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	1	Составление словаря терминов с разъяснениями по теме «Гигиена питания». Работа с текстом учебника по подготовке вопросов к контрольной работе.		
<b>Раздел 2. Гигиена физического воспитания и спорта</b>			<b>50</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Гигиенические</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические		2

<b>требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий</b>		требования к спортивным сооружениям для занятий отдельными видами спорта.		
	2	Гигиенические требования к оборудованию мест учебно-тренировочных занятий. Профилактика травматизма в спорте.		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	Комплексная оценка санитарно-гигиенических условий школьного спортивного зала.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	1	Ознакомление с нормативными документами: СанПиН 2.1.2.1188-03. Составление гигиенических требований к спортивным сооружениям в избранном виде спорта.		
<b>Тема 2.2 Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Гигиеническая характеристика возрастных групп занимающихся. Характеристика медицинских групп.		3
	2	Понятие о двигательной активности человека, ее нормирование. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой для различных возрастных групп населения. Гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства.		3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	1	Работа с учебником. 1.Характеристика и гигиеническое обоснование основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.). Письменная работа. 2.Формулирование правил гигиенического нормирования физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.		
<b>Тема 2.3 Гигиена физического воспитания детей и подростков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	
	1	Гигиенические требования к зданию и помещениям школы при занятиях физическими упражнениями		3
	2	Гигиеническое нормирование суточной двигательной активности и физических нагрузок школьников при занятиях физическими упражнениями.		3
	3	Гигиеническая характеристика форм занятий физической культурой с обучающимися.		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Составление режима суточной двигательной активности подростков с учетом		

		возраста и характера физических нагрузок		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>	
	1	- Составление инструкций гигиенических требований к проведению занятий физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса в здании и помещениях школы на основе типовых инструкций с учетом возрастных особенностей. - Написание конспекта лекции для проведения родительского собрания по гигиеническому просвещению действия физических упражнений на биологическое созревание и физическое развитие подростка.		
<b>Тема 2.4 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований.		3
	2	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1	Моделирование тренировочного занятия в избранном виде спорта с учетом гигиенических требований к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
	1	Подготовка сообщения по теме: Гигиеническое обеспечение занятий избранного вида спорта.		
<b>Тема 2.5 Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Энерготраты спортсменов. Особенности питания в отдельных видах спорта.		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	Составление меню суточного рациона спортсмена в избранном виде спорта.		
	2	Расчет энерготрат в течение одного тренировочного занятия в избранном виде спорта по таблицам.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>1</b>	
	1	Составление плана-конспекта. Обоснование гигиенических требований к режиму питания спортсмена в различные периоды тренировочного процесса в избранном виде спорта.		
<b>Тема 2.6 Вспомогательные гигиенические средства,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Психогигиена спорта. Классификация средств восстановления работоспособности спортсменов.		3

<b>повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление</b>	2	Восстановление работоспособности спортсменов в отдельных видах спорта.		3
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	Оценка эффективности гигиенических восстановительных мероприятий по объективным показателям функционального состояния организма		
	2	Контрольная работа по теме: «Гигиена физического воспитания и спорта».	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>3</b>	
	1	1. Просмотр видеоурока: Психология спорта ( <a href="http://naukomania.ru/psikhologiya/video-urok/psikhologiya-sporta">http://naukomania.ru/psikhologiya/video-urok/psikhologiya-sporta</a> ) 2. Работа с текстом учебника по подготовке вопросов к контрольной работе.		
<b>Всего:</b>			<b>85</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного анатомии, физиологии и гигиены (учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации):

Оборудование кабинета:

Ноутбук преподавателя HP 15DB0098UR

Набор учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации по дисциплине.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Основные источники:

1. Стеблецов Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / 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. Трифонов 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/493231>

##### Дополнительные источники:

1. Стеблецов Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / 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>

##### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

2. Microsoft Windows 7 Professional (лицензия WinPro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmс Торговый посредник: Softline Дата заказа: 2022- 10-27 Код Лицензия: 47592665 Родительская программа: OPEN 67582704ZZE1210) Libre Office 6.0

##### Интернет-ресурсы:

№ п\п	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме
1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн
2.	<a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека

3.	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	Электронная библиотека Юрайт
4.	<a href="http://www.5ballov.ru/">http://www.5ballov.ru/</a>	Образовательный портал

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и дифференцированного зачета.

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<b>Знать:</b> - основы гигиены различных возрастных групп занимающихся; - 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 различных возрастных групп занимающихся; - гигиену физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся; - основы личной гигиены при занятиях физическими	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12; ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.7; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6; ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5	Успешное применение полученных теоретических знаний при решении практических задач. Тестирование. Самостоятельная внеаудиторная работа. Контрольная работа. Итоговая аттестация в форме экзамена.

<p>упражнениями, спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;</li> <li>- гигиенические основы закаливания;</li> <li>- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко - и токсикомании;</li> <li>- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.</li> </ul>		
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> <li>- определять суточный расход энергии, составлять меню;</li> <li>- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;</li> <li>- обеспечить соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.</li> </ul>	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11, ОК 12; ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.4, ПК 1.5, ПК 1.7; ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 2.5, ПК 2.6; ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5</p>	<p>Фронтальный опрос, проверка домашнего задания. Успешное выполнение заданий в форме презентаций, сообщений, докладов.</p>