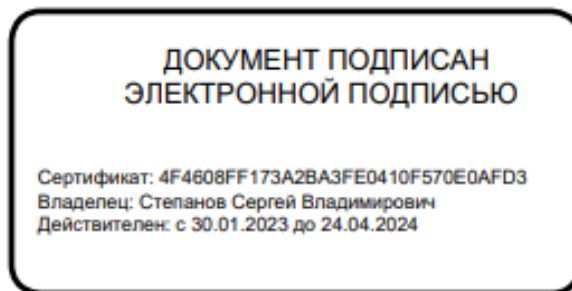


Министерство физической культуры и спорта Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Свердловской области  
«Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)»

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ГАПОУ СО «УОР № 1 (колледж)»



С.В. Степанов

Приказ № 12-10/5 от 30.08.2023 года

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

для специальности среднего профессионального образования

49.02.01 Физическая культура

/для студентов 2 курса на базе основного общего образования/

/для студентов 1 курса на базе среднего общего образования/

Екатеринбург  
2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	18

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП 10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.6, ПК 3.2.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК,	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> <li>• распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>• анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>• определять этапы решения задачи;</li> <li>• выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>• составлять план действия;</li> <li>• определять необходимые ресурсы;</li> <li>• владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>• реализовывать составленный план;</li> <li>• оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</li> <li>• основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>• алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</li> <li>• методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач;</li> <li>• порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</li> </ul>
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять задачи для поиска информации;</li> <li>• определять необходимые источники информации;</li> <li>• планировать процесс поиска;</li> <li>• структурировать получаемую информацию;</li> <li>• выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>• оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>• оформлять результаты поиска, применять средства информационных технологий для решения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;</li> <li>• приемы структурирования информации;</li> <li>• формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации;</li> <li>• порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>профессиональных задач;</li> <li>использовать современное программное обеспечение;</li> <li>использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач.</li> </ul>	
<p>ОК 07</p> <p>Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>соблюдать нормы экологической безопасности;</li> <li>определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;</li> <li>организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;</li> <li>основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;</li> <li>пути обеспечения ресурсосбережения;</li> <li>принципы бережливого производства;</li> <li>основные направления изменения климатических условий региона.</li> </ul>
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>основы здорового образа жизни;</li> <li>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>средства профилактики перенапряжения</li> </ul>
<p>ОК 09</p> <p>Пользоваться профессиональной документацией на государственном</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности;</li> </ul>

и иностранном языках	темы; <ul style="list-style-type: none"> <li>• участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;</li> <li>• строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;</li> <li>• кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);</li> <li>• писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</li> </ul>	
-------------------------	---	--

Профессиональные компетенции	Навыки	Умения	Знания
ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи</li> <li>• разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи;</li> <li>• проведения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи</li> <li>• разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи</li> <li>• использовать средства физической культуры для формирования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи</li> <li>• способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи</li> </ul>

	<p>физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи</li> </ul>	<p>правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи</p>	<p>средствами физической культуры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи</li> <li>• основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи</li> </ul>
<p>ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий</li> <li>• планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия</li> <li>• наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников</li> <li>• разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</li> <li>• технология организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</li> <li>• технологию разработки программы и плана ресурсного</li> </ul>

	<p>массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия</li> <li>• проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия</li> <li>• определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности</li> </ul>	<p>спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности</li> <li>• организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</li> <li>• проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия</li> </ul>	<p>обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий</li> <li>• техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</li> <li>• подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</li> <li>• виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации</li> <li>• техника безопасности и требования к</li> </ul>
--	--	--	--

			физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю
ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности</li> <li>• проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понятие «допинг», историю допинга, запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте</li> <li>• правовое регулирование борьбы с допингом</li> <li>• медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга</li> <li>• методику профилактики допинга и зависимого поведения</li> </ul>
ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проведения учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать мотивы поведения обучающихся, их образовательные потребности и запросы (детей и их родителей (законных представителей))</li> <li>• контролировать выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• требования нормативных документов, определяющие особенности организации образовательной деятельности при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта</li> <li>• содержание и</li> </ul>

		<p>приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы обучения (в том числе информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы) с учетом:</li> <li>задач дополнительной общеразвивающие программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей);</li> <li>осуществлять электронное обучение, использовать дистанционные образовательные технологии (если это целесообразно);</li> <li>готовить обучающихся к участию в, соревнованиях</li> </ul>	<p>методику реализации дополнительных общеразвивающих программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формы и типы учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта</li> <li>характеристики различных методов, форм, приемов и средств обучения при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта</li> <li>техники и приемы вовлечения в деятельность, мотивации к освоению дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта</li> <li>основные технические средства обучения,</li> </ul>
--	--	---	--

			<p>включая ИКТ, возможности их использования на занятиях и условия выбора в соответствии с целями и направленностью дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• особенности работы с обучающимися, одаренными в области физической культуры и спорта и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья</li> <li>• требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся</li> </ul>
--	--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	36
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	29
в т. ч.:	
теоретическое обучение	15
практические занятия (вкл. д/з)	15
курсовая работа (проект)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	6
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта».

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад.часов	В форме практ.подготовки	В т.ч. в форме практических занятий и лаб.работ	В т.ч. в форме сам.работы	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		<b>Раздел 1. Основы гигиены</b>	13	9	4	2	
Тема 1.1. Введение в предмет	<b>Содержание</b>						
	<b>1</b>	<b>Гигиена как отрасль медицинской науки.</b> Понятие «гигиена». Цели, задачи, методы. Краткая историческая справка.	1				ОК 01, ОК 02, ОК 09
	<b>2</b>	<b>Гигиена физического воспитания и спорта.</b> Цели, предмет, объект, задачи, методы.	1				ОК 01, ОК 02, ОК 09
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	<b>Содержание</b>						
	<b>3</b>	<b>Понятие «ЗОЖ».</b> Современные представления о здоровье. Факторы. Составляющие. Формула здоровья. Гиподинамия.	1	1			ОК 01, ОК 02, ОК 09
	<b>4-5</b>	<b>Питание как составляющая здоровья. Принципы рационального питания спортсменов.</b>	2				ОК 08, ПК 1.2
	<b>В т.ч. практические занятия и лабораторные работы</b>						
	<b>6-7</b>	<b>Практическое занятие 1-2. Принципы анализа суточного рациона питания спортсмена</b>	2	2	2		ОК 01, ОК 02 ОК 08, ОК 09
	<b>8</b>	<b>Режим дня. Понятие.</b> Гигиенические основы режима	1	1			ОК 08

		дня. Принципы построения. Типы режимов дня. Спортивный режим					ПК 1.2
	9	<b>Стресс в физкультурно-спортивной деятельности.</b> Теоретическое понятие стресса. Стрессоры спортивной деятельности. Факторы стресса. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций у спортсменов (SACS).	1	1			ОК 08 ПК 1.2
	<b>В т.ч. практические занятия и лабораторные работы</b>						
	10	<b>Практическое занятие № 3. Исследование и выявление степени выраженности стресса</b>	1	1	1		ОК 01, ОК 08
	11-12	<b>Самостоятельная работа 1-2 «Дневник самоконтроля студента»</b>	2	2		2	ОК 02, ОК 08 ОК 09 ПК 1.2
	<b>В т.ч. практические занятия и лабораторные работы</b>						
	13	<b>Практическое занятие 4. Итоговый зачет по разделу «Основы гигиены».</b>	1	1	1		ОК 01, ОК 02, ОК 08 ОК 09 ПК 1.2
		<b>Раздел 2. Закаливание и личная гигиена</b>	7	4	5		
Тема 2.1. Основы личной гигиены	<b>В т.ч. практические занятия и лабораторные работы</b>						
	14	<b>Практическое занятие 5. Требования к современной спортивной одежде и обуви в ИВС</b>	1	1	1		ОК 08, ПК 1.2. ПК 3.2.

	15	<i>Практическое занятие 6. Семинар. Проблема зависимого поведения в молодежной среде. Профилактика.</i>	1	1	1		ОК 02 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.6
Тема 2.2. Принципы и средства закаливания		<b>Содержание</b>					
	16	<b>Гигиенические основы закаливания.</b> Правила и физиологические принципы закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.	1	1			ОК 08 ПК 1.3. ПК 3.2,
Тема 2.3 Инфекционные заболевания		<b>Содержание</b>					
	17	<b>Понятие инфекционных болезней.</b> Группы инфекций. Возбудители. Механизмы передачи. Профилактика.	1				ОК 07 ОК 08
		<b>В т.ч практические занятия и лабораторные работы</b>					
	18	<i>Практическое занятие 7. Составление плана профилактических мероприятий при инфекционном заболевании.</i>	1	1	1		ОК 02 ОК 07 ОК 08
	19-20	<i>Практическое занятие 8-9. Семинар (круглый стол) по теме «Социально-значимые инфекции. Профилактика в молодежной среде»</i>	2		2		ОК 02 ОК 08 ПК 1.2
		<b>Раздел 3. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений</b>	5	5	1		
Тема 3.1 Гигиена окружающей среды		<b>Содержание</b>					
	21	<b>Эколого-гигиенические свойства окружающей среды (воздуха, воды и почвы).</b> Состав и свойства воды. Гигиенические требования к качеству воды. Гигиеническая характеристика и значение почвы.	1	1			ОК 07 ОК 09

		Гигиенические требования к выбору места строительства сооружений для занятий ФКиС.					
Тема 3.2 Гигиена спортивных сооружений	<b>Содержание</b>						
	<b>22</b>	<b>Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий.</b> Спортивные сооружения, их виды. Основные и вспомогательные помещения.	1	1			ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.3. ПК 3.2.
	<b>В т.ч. практические занятия и лабораторные работы</b>						
	<b>23</b>	<b>Практическое занятие 10. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям в ИВС.</b>	1	1	1		ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.3 ПК 3.2.
	<b>24-25</b>	<b>Самостоятельная работа 3-4 Карта обследования спортивного сооружения в ИВС</b>	2	2		2	ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.3 ПК 3.2.
		<b>Раздел 4. Гигиенические основы при занятиях физкультурой</b>	9	9	3		
Тема 4.1 Гигиена детей и подростков	<b>Содержание</b>						
	<b>26-27</b>	<b>Основы гигиены детей и подростков.</b> Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы риска для различных возрастных периодов. Группы здоровья детей и	2	2			ОК 08, ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 3.2.

		подростков.					
	<b>В т.ч. практические занятия и лабораторные работы</b>						
	<b>28</b>	<b><i>Практическое занятие 11. Проверочная работа по теме «Гигиена детей и подростков».</i></b>	1	1	1		ОК 08, ПК 3.2.
Тема 4.2 Гигиеническая характеристика основных форм занятий	<b>Содержание</b>						
	<b>29</b>	<b>Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Формы занятий физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к школьным занятиям и спортивным секциям. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой.</b>	1	1			ОК 08, ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 3.2
	<b>30</b>	<b>Система обеспечения безопасности и профилактика травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях. Техника безопасности. Обязанности учителя (тренера) по профилактике травматизма. Меры профилактики травматизма .</b>	1	1			ОК 02 ОК 07 ПК 1.2. ПК 1.3
	<b>31-32</b>	<b><i>Самостоятельная работа 5-6 Оценка индивидуального уровня здоровья и физического развития студента</i></b>	2	2		2	ОК 02, ОК 08
	<b>В т.ч. практические занятия и лабораторные работы</b>						
	<b>33-34</b>	<b><i>Практическое занятие 12-13. Семинар. Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной работы.</i></b>	2	2	2		ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.3 ПК 3.2

	35-36	Дифференцированный зачет	2		2		ОК 01,ОК 02, ОК 07,ОК 08, ОК 09 ПК1.2, ПК1.3 ПК 1.6. ПК 3.2.
--	-------	--------------------------	---	--	---	--	--

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии с п.6.1.2.1 основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

##### 3.2.1. Основные печатные издания:

1. Бурак И.И., Зятиков Е.С, Соколов С.М., В.П.Филонов. Гигиена: учебное пособие для медицинских училищ и колледжей/-2-е изд.,-Минск: Издательство «Вышэйшая школа», 2006-255 с.

2.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.

3.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.

##### 3.2.2. Основные электронные издания:

1. 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>

2. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный

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

##### 3.1.1. Дополнительные источники

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. Редакцией Н.Н. Маликова / - М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 528с.

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

3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие обучающихся. – М., ВЛАДОС, 2018. - 233 с.

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

5.Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований [Текст]: учеб. Пособие для вузов физической культуры и спорта. / А.А. Красиков. – М.: Физическая культура, - 160с.

Интернет- ресурсы:

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / И. В. Быков. - Изд. Спец. Лит. 2010. – 192с. Режим доступа: [http://www.knigafund.ru/books/87678\\_12](http://www.knigafund.ru/books/87678_12)

2. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://file.qip.ru/file/3zrNLNy3/osnovy\\_gigieny\\_sportivnyh\\_soor.html](http://file.qip.ru/file/3zrNLNy3/osnovy_gigieny_sportivnyh_soor.html)

3. Психология спорта [Электронный ресурс]: Видеоурок / Режим доступа: (<http://naukomania.ru/psikhologiya/video-urok/psikhologiya-sporta>)

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.1.2.1188-03 [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.docload.ru/Basesdoc/11/11719/index.htm>

#### 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; - описание возрастной периодизации, особенностей детей и подростков - определение особенностей двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;	
- понятие медицинской группы;	- определение понятия «медицинская группа»;	
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	- перечисление средств восстановления работоспособности; - характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности;	

- основы профилактики и 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; 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);	

Настоящая рабочая программа по учебной дисциплине ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968.

Рабочая программа является приложением к образовательной программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Программа содержит общую характеристику учебной дисциплины, определяет структуру, содержание, условия реализации учебной дисциплины, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

Разработчик(и) рабочей программы

Букина М.В. – преподаватель медико-биологических дисциплин, высшая квалификационная категория