

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)»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 4F4608FF173A2BA3FE0410F570E0AFD3
Владелец: Степанов Сергей Владимирович
Действителен: с 30.01.2023 до 24.04.2024

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

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

и иностранном языках	<p>темы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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); • писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы 	
----------------------	---	--

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"> • разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи • разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; • проведения 	<ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи • разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи • использовать средства физической культуры для формирования 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи

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

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

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

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

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

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	29
в т. ч.:	
теоретическое обучение	15
практические занятия (вкл. д/з)	15
курсовая работа (проект)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	6
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	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 практик.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
		Раздел 1. Основы гигиены	13	9	4	2	
Тема 1.1. Введение в предмет	Содержание						
	1	Гигиена как отрасль медицинской науки. Понятие «гигиена». Цели, задачи, методы. Краткая историческая справка.	1				ОК 01, ОК 02, ОК 09
	2	Гигиена физического воспитания и спорта. Цели, предмет, объект, задачи, методы.	1				ОК 01, ОК 02, ОК 09
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание						
	3	Понятие «ЗОЖ». Современные представления о здоровье. Факторы. Составляющие. Формула здоровья. Гиподинамия.	1	1			ОК 01, ОК 02, ОК 09
	4-5	Питание как составляющая здоровья. Принципы рационального питания спортсменов.	2				ОК 08, ПК 1.2
	В т.ч. практические занятия и лабораторные работы						
	6-7	Практическое занятие 1-2. Принципы анализа суточного рациона питания спортсмена	2	2	2		ОК 01, ОК 02 ОК 08, ОК 09
	8	Режим дня. Понятие. Гигиенические основы режима	1	1			ОК 08

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

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

		Гигиенические требования к выбору места строительства сооружений для занятий ФКиС.					
Тема 3.2 Гигиена спортивных сооружений		Содержание					
	22	Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий. Спортивные сооружения, их виды. Основные и вспомогательные помещения.	1	1			ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.3. ПК 3.2.
		В т.ч. практические занятия и лабораторные работы					
	23	Практическое занятие 10. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям в ИВС.	1	1	1		ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.3 ПК 3.2.
	24-25	Самостоятельная работа 3-4 Карта обследования спортивного сооружения в ИВС	2	2		2	ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.3 ПК 3.2.
		Раздел 4. Гигиенические основы при занятиях физкультурой	9	9	3		
Тема 4.1 Гигиена детей и подростков		Содержание					
	26-27	Основы гигиены детей и подростков. 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.					
		В т.ч. практические занятия и лабораторные работы					
	28	<i>Практическое занятие 11. Проверочная работа по теме «Гигиена детей и подростков».</i>	1	1	1		ОК 08, ПК 3.2.
Тема 4.2 Гигиеничес- кая характерист- ика основных форм занятий		Содержание					
	29	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.	1	1			ОК 08, ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 3.2
	30	Система обеспечения безопасности и профилактика травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях. Техника безопасности. Обязанности учителя (тренера) по профилактике травматизма. Меры профилактики травматизма .	1	1			ОК 02 ОК 07 ПК 1.2. ПК 1.3
	31-32	Самостоятельная работа 5-6 Оценка индивидуального уровня здоровья и физического развития студента	2	2		2	ОК 02, ОК 08
		В т.ч. практические занятия и лабораторные работы					
	33-34	<i>Практическое занятие 12-13. Семинар. Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной работы.</i>	2	2	2		ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.3 ПК 3.2

	35-36	Дифференцированный зачет	2		2		OK 01,OK 02, OK 07,OK 08, OK 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 «Вышняя 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-е 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.Семеновой, 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

2. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / Режим доступа: 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 нормирования 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;	

<p>- основы профилактики и предотвращения травматизма;</p>	<p>- перечисление способов предотвращения травматизма;</p>
<p>- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;</p>	<p>- 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;</p>
<p>-гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;</p>	<p>- перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др.</p>
<p>-гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;</p>	<p>- характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;</p>
<p>- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p>	<p>- определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p>
<p>- гигиенические основы закаливания;</p>	<p>- описание гигиенических основ закаливания;</p>

<p>- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.</p>	<p>-характеристика физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании</p>	
---	---	--

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:

<p>-использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности;</p>	<p>-использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности;</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических, лабораторных работ, диф. зачёт</p>
<p>-использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе, в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей(лиц, их заменяющих);</p>	<p>-использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</p>	

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