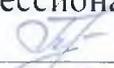
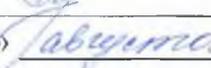


ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ «МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА И ТУРИЗМА»
(ГАОУ ВО МГУСнТ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор института среднего
профессионального образования

 Т.Г. Прокопович
«29»  2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины: ОП 03 Гигиенические основы физического воспитания

код специальности: 49.02.02 Адаптивная физическая культура

квалификация: педагог по адаптивной физической культуре и спорту

форма обучения: очная

Москва
2022

Рабочая программа « Гигиенические основы физического воспитания» (2020 год набора) составлена на основании ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного Минобрнауки РФ от «11» августа 2014 г. № 977 и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Разработчик(и) рабочей программы:

Преподаватель
(первая квалификационная
категория.)


«29» 08 2022 г.

Мамедова П.Х.

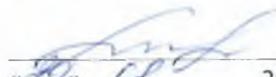
Преподаватель
(кандидат медицинских наук)


«29» 08 2022 г.

Руев В.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии
Общепрофессиональных дисциплин «29» августа 2022 г., протокол № 1.

Председатель предметно-
цикловой комиссии
Общепрофессиональных
дисциплин


«29» 08 2022 г.

Мамедова П.Х.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела
методического обеспечения
и контроля качества
образовательного процесса


«29» 08 2022 г.

Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела
методического обеспечения
и контроля качества
образовательного процесса


«29» 08 2022 г.

Аверьянова Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	17
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ), разработанной в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, квалификация – педагог по адаптивной физической культуре и спорту.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» может быть использована для подготовки выпускников по специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» среднего профессионального образования, а также для всех типов образовательных организаций, реализующих средние профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной 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: ОПК 1 – 12, ПК 1.1 – 1.6, 2.1 – 2.2, 2.4 – 2.8, 3.2 – 3.5

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

В результате освоения учебной 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;

В результате освоения дисциплины обучающийся 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 молодежи;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;

- особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями;
- гигиенические основы закаливания;

физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

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 адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 1.2. Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.

ПК 1.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 1.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 2.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 2.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 2.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 2.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

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

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

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

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

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы дисциплины, в том числе:

максимальная учебная нагрузка 90 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 48 часов;
- самостоятельная (внеаудиторная) работа 36 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
практические занятия	6
Самостоятельная работа студента (всего)	42
в том числе:	
подготовка докладов (сообщений)	34
разработка рекомендаций	8
Промежуточная аттестация в форме: 6 семестр контрольная работа	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Общая гигиена.		18	
Тема 1.1. Введение в предмет.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Общие понятие о гигиене и санитарии.		2
	2. Предмет и задачи гигиены.		
	3. Методы исследования, применяемые в гигиене.		
	4. Отдельные отрасли гигиены (коммунальная, питания, труда, школьная, физической культуры и спорта).		
Тема 1.2. Гигиена факторов внешней среды.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Гигиена воздушной среды.		2
	2. Гигиена воды.		
	3. Гигиена почвы.		
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему: Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой.	2	3

Тема 1.3. Гигиена как основа профилактики инфекционных заболеваний.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Характеристика биологических факторов внешней среды, патогенные микроорганизмы.		
	2. Понятие об инфекционных заболеваниях и путях их распространения.		
	3. Механизмы передачи инфекции.		
	4. Комплекс мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний.		
	5. Особенности профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями.		
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему: СПИД; Бруцеллез; Чума; Холера; Сальмонеллезы.	4	
Тема 1.4. Понятие о здоровье, здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Понятие здоровья, слагаемые здоровья и здорового образа жизни.		
	2. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его сохранения.		
	3. Понятие медицинской группы.		
	4. Роль работников физкультурного движения в пропаганде и утверждении здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа. На основании материалов конспекта и учебника разработать рекомендации по здоровому образу жизни, факторам риска и влиянию занятий физической культурой на здоровье.	4	3
Раздел 2. Основы гигиены детей и подростков.		26	

Тема 2.1. Гигиена детей и подростков и ее развитие.	Содержание учебного материала:	2	
	1. предмет и задачи гигиены детей и подростков.		2
	2. История гигиены детей и подростков как научной и учебной дисциплины.		
Тема 2.2. Гигиена закаливания детей и подростков.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Понятие закаливание. Гигиенические значения и сущность закаливания.		2
	2. Основные гигиенические принципы закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры.		
	3. Закаливание воздухом. Методика приема воздушных ванн.		
	4. Закаливание водой. Методика приёма водных процедур. Гигиеническая характеристика различных водных процедур.		
	5. Закаливание солнцем. Методика приема солнечных ванн. Особенности закаливания в спортивной практике.		
	6. Оценка закаленности организма.		
Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему: Влияние закаливающих процедур на организм учащихся школьного возраста.	2	3	
Тема 2.3. Формирование здоровья детей и подростков.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Основные определения и принципы оценки состояния здоровья детей и подростков.		2
	2. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей и подростков.		

	3. Социально-гигиенические аспекты здоровья детей и подростков.		
Тема 2.4. Гигиена питания детей и подростков.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Особенности обмена веществ и энергии растущего организма.		
	2. Физиологические нормы питания детей и подростков.		
	3. Гигиенические принципы режима и организации питания организованных детских коллективов.		
Тема 2.5. Гигиенические требования к предметам обихода детей и подростков.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Гигиенические требования к одежде и обуви.		
	2. Гигиенические требования к учебникам, учебным пособиям и принадлежностям.		
	3. Физиологические основы правильного положения тела при различных видах занятий и работы.		
	4. Гигиенические требования к учебной мебели, оборудованию и их расположению в помещении.		
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему: Гигиенические требования к организации учебного процесса в компьютерном классе.	2	3
Тема 2.6. Гигиенические принципы размещения, планировки и эксплуатации	Содержание учебного материала:	2	
	1. Основы проектирования, строительства, реконструкции и эксплуатации учреждений для детей и подростков.		

учреждений для детей и подростков.	2. Гигиенические принципы планирования различных образовательных учреждений.		
	3. Воздушно-тепловой режим, гигиенические требования к освещению и водоснабжению.		
Тема 2.7. Гигиенические основы построения режима дня детей и подростков.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Гигиенические основы построения режима дня детей дошкольного возраста.		2
	2. Гигиенические основы построения режима дня детей школьного возраста.		
	Самостоятельная работа. На основании материалов конспекта и учебника разработать рекомендации по организации режима дня воспитанников школ-интернатов.	4	3
Тема 2.8. Гигиенические требования к физическому воспитанию детей и подростков.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Гигиенические основы физического воспитания детей школьного возраста.		2
	2. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов.		
	3. Особенности питания юных спортсменов.		
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему: Акселерация и ретардация детей и подростков, гигиенические последствия.	2	3
Раздел 3. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты наркотоксикомании и допинга.		12	
Тема 3.1. Влияние курения и алкоголя на организм детей и подростков.	Содержание учебного материала:	2	
	1. История распространения табака на планете.		2
	2. Распространение табака, отрицательное влияние на организм.		

	3. Профилактика курения среди детей и подростков.		
	4. Воздействие алкоголя на организм детей и подростков.		
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему: Влияние занятий физической культуры и спорта на профилактику вредных привычек среди учащейся молодежи.	2	3
Тема 3.2. Профилактика приема психоактивных веществ. Наркомания.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Влияние наркотиков на организм детей и подростков.		2
	2. Виды наркотиков.		
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему: Что такое спайс, как он влияет на организм детей и подростков и чем он опасен.	2	3
Тема 3.3. Допинги и причины их запрета.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Процедура допингового контроля и возможные подтасовки биопроб.		2
	2. Виды используемого допинга.		
	3. Острые отравления допингами.		
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему: Виды спорта и допинг.	2	3
Раздел 4. Гигиена физического воспитания.		32	
	Содержание учебного материала:	2	
	1. Распределение школьников на медицинские группы.		2

Тема 4.1. Понятие медицинской группы для занятий физкультурой.	2. Оценка медицинской группы для занятий физической культурой.		
	3. Особенности занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний.		
	4. Основная медицинская группа. Подготовительная медицинская группа. Специальная медицинская группа.		
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему: Организация занятий по внеурочной деятельности групп здоровья.	2	3
Тема 4.2. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.		2
	2. Основные гигиенические требования к эксплуатации спортивных сооружений.		
	3. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.		
	4. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий для инвалидов.		
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему: Гигиенические требования к физкультурно-спортивной зоне общеобразовательных учреждений и спортивным залам.	2	3
Тема 4.3. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при	Содержание учебного материала:	2	
	1. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.		2
	2. Формирование двигательной активности школьников.		

занятиях физической культуры.	3. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников.		
	4. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок.		
	5. Особенности режима жизни инвалидов различных категорий, понятие охранительного режима.		
	6. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.		
	Самостоятельная работа. На основании материалов конспекта и учебника разработать рекомендации по гигиеническому нормированию физических нагрузок для детей среднего школьного возраста, страдающих ДЦП.	2	3
Тема 4.4. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.		2
	2. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.		
	Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа. На основании материалов конспекта и учебника разработать рекомендации по гигиеническому нормированию двигательной активности учащихся школьного возраста.	2	3
	Содержание учебного материала:	2	
	1. Гигиенические требования к планированию тренировки.		2

Тема 4.5. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	2. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.		
	3. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.		
	Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему: Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке в избранном виде спорта.	2	3
Тема 4.6. Гигиеническое обеспечение занятий адаптивной физической культурой.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Гигиеническая характеристика основных форм занятий адаптивной физической культурой детей, подростков и молодежи.		2
Тема 4.7. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.		2
	2. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии.		
	3. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.		
	Практическое занятие.	2	

	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему: Влияние оздоровительной физической культуры на организм студентов. Влияние оздоровительной физической культуры на организм детей дошкольного возраста с нарушениями ОДА.	4	3
Тема 4.8. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Принципы комплексного использования дополнительных гигиенических средств восстановления.		2
	2. Бани в системе восстановления работоспособности спортсменов.		
	3. Гидропроцедуры, кинезогидропроцедуры.		
	4. Электросветовые процедуры, баровоздействия, электросон, применение кислорода.		
	Самостоятельная работа. Подготовить сообщение на тему: Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность, ускоряющие ее восстановления и укрепляющие здоровье юных спортсменов.	2	3
Итоговая контрольная работа		2	
		Всего:	90

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Условия реализации учебной дисциплины

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование кабинета: письменные столы (24 шт.); Стулья (48 шт.); Флип-чарт (1 шт.); Смарт телевизор (1 шт.);

Аптечка (1 шт.); Металлический шкаф (4 шт.) Огнетушитель углекислотный ОУ-2 (1 шт.) Огнетушитель воздушно-эмульсионный ОВЭ-2

Технические средства обучения: Комплект рельефных моделей анатомии человека (1 шт.); Модель торса человека (двуполая, класса «люкс») (1 шт.); Модель мускулатуры головы и шеи (1 шт.); Модель кожи человека, с ожоговыми поражениями (1 шт.); Модель мышечного волокна 3B MICRO anatomy™ (1 шт.); Модель структуры кости 3B Scientific (1 шт.); Модель гибкого скелета «Fred» класса «люкс» (1 шт.); Набор из двадцати четырех позвонков, материал BONElike™ (1 шт.); Модель шейного отдела позвоночника 3B Scientific (1 шт.); Модель грудного отдела позвоночника 3B Scientific (1 шт.); Модель поясничного отдела позвоночника 3B Scientific (1 шт.); Модель гибкого позвоночника с головками бедренных костей и разметкой мышц класса «люкс» (1 шт.); Модель двух поясничных позвонков с пролапсом межпозвонкового диска (1 шт.); Модель стадий пролапса диска 3B Scientific (1 шт.); Имитатор грыжи межпозвонкового диска; Модель мозга 3B Scientific (1 шт.); Модель плечевого сустава 3B Scientific (1 шт.); Модель тазобедренного сустава 3B Scientific, артикул (1 шт.); Модель коленного сустава 3B Scientific; Модель сердца на диафрагме 3B Scientific (1 шт.); Манекен Choking Charlie (Поперхнувшийся Чарли) (1 шт.) First Aid Training Manikin. Манекен для обучения СЛР и первой помощи (2 шт.) Модули травмы (Расширенный набор) (1 шт.) Автоматический тонометр на плечо AND UA-777 AC с адаптером (6 шт.); Spirotest прибор для измерения емкости легких (5 шт.); Пульсоксиметр наплечный серии MD300C MD300C12 с принадлежностями (10 шт.); Автоматизированная диагностическая система аппаратно-программный комплекс - АПК «Амсат-Коверт» (1 шт.); Массажный стол (2 шт.); Динамометр кистевой ДК-25 (5 шт.); Фиксирующий шейный воротник Stifneck Select (2 шт.);

Рабочее место преподавателя: ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

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. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493231>

Дополнительная литература:

3. 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>

Интернет-ресурсы:

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: www.rucont.ru;
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения семинарских и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 1-12 ПК 1.1 -1.6 ПК 2.1 -2.2 ПК 2.4 - 2.8 ПК 3.2 - 3.5	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать : <ul style="list-style-type: none"> - 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 молодежи; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; 	<ul style="list-style-type: none"> -разработка рекомендаций; -подготовка докладов (сообщений); -контрольная работа

	<ul style="list-style-type: none"> - особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями; - гигиенические основы закаливания; - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. 	
	<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	