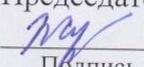
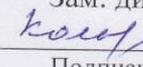


Министерство спорта и молодежной политики Саратовской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва»

РАССМОТРЕНО  
на заседании предметно  
(цикловой) комиссии  
Общепрофессиональных и  
профессиональных дисциплин  
Протокол №1 от 31.08.2020 г.  
Председатель ПЦК  
 /Журавлева Е.В.  
Подпись ФИО

ОДОБРЕНО  
на заседании методического  
совета  
Протокол № 1 от 31.08.20 г.  
Зам. директора по УР  
 /Кольченко И.В./  
Подпись ФИО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГВПОУ «СОУОР»  
 /Н.А.Быстров/  
Подпись ФИО  
«31» августа 2020г.  


## Рабочая программа общепрофессиональной дисциплины

### ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта

Специальность  
49.02.01 «Физическая культура» углубленный уровень подготовки

код и наименование

Направленность программы  
гуманитарный, педагог по физической культуре и спорту  
наименование профиля подготовки, квалификация

База приема – среднее общее образование

Форма обучения  
Очная

Курс обучения  
3 курс

Саратов 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО 49.00.00 Физическая культура и спорт

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва» (далее ГБПОУ «СОУОР»).

Разработчик:

*Фаизова Зульфия Муратбековна, преподаватель ГБПОУ «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва».*

Рекомендована методическим советом ГБПОУ «СОУОР» для использования в учебном процессе (протокол №1 от «31» августа 2020 г.)

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 7  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Гигиенические основы физической культуры и спорта

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для реализации программ дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов в сфере физической культуры и спорта.

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина относится к дисциплинам общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы.

### 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;
- обеспечивать соблюдение 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.

Результатом освоения учебной дисциплины овладение обучающимися 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 спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

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 физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

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 примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | <i>Объем часов</i> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | 48                 |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | 32                 |
| в том числе:  |                    |
| лабораторные работы   | -                  |
| практические занятия  | 18                 |
| контрольные работы  | -                  |
| курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>  | -                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | 16                 |
| в том числе:  |                    |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>                        | -                  |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе:  |                    |
| 1. Определение органолептических свойств питьевой воды  | 2                  |
| 2. Составление таблицы «Меры профилактики влияния физических факторов на организм»                      | 2                  |
| 3. Подготовка реферата на тему: «Гигиенические требования к закрытым и открытым спортивным сооружениям» | 2                  |
| 4. Составление таблицы «Виды закаливания»   | 2                  |
| 5. Составление таблицы «Сбалансированное питание»   | 2                  |
| 6. Заполнение дневника самоконтроля   | 2                  |
| 7. Подготовка презентации на тему «Профилактика инфекционных заболеваний»                               | 2                  |
| 8. Подготовка докладов по темам «Гигиена питания», «Физиология старения»                                | 2                  |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>   |                    |

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

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1  | 2   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.<br/>Организм и факторы окружающей среды. Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность</b> |   | <b>20</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1<br/>Предмет, задачи и методы гигиены<br/>Гигиена воздуха, воды и почвы</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>6</b>    |                  |
|  | 1 Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены. Понятие о гигиене и санитарии. Их роли в оздоровлении населения. Основы общей гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены. Социальное значение гигиены и санитарии.<br>Роль атмосферного воздуха в жизни человека, химический состав атмосферного воздуха. Влияние загрязненного воздуха на здоровье, работоспособность и условия жизни людей. Атмосферное давление. Климат.<br>Почва как фактор внешней среды. Загрязнение и самоочищение почвы. Значение рельефа местности и почвы для построения сооружений. Оценка чистоты почвы и методы ее очистки.<br>Вода как фактор внешней среды, ее гигиеническое и эпидемиологическое значение для человека. Органолептические свойства питьевой воды. Загрязнение воды. Питьевой режим спортсменов. Методы очистки воды. | 2           | 1                |
|  | Практическое занятие №1<br>Гигиенические требования к водным бассейнам, воде для гигиенических ванн, гидропроцедур.   | 2           |                  |
|  | Контрольные работы  | -           |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Определение органолептических свойств питьевой воды  | 2           |                  |

|   |   |  |          |   |
|---|---|--|----------|---|
| <b>Тема 1.2</b><br><b>Инфекционные болезни, профилактика. Факторы, ухудшающие состояние здоровья человека</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>8</b> |   |
|   | <b>1</b>  | Классификация инфекционных болезней. Санитарно-гигиенические меры профилактики инфекционных заболеваний. Прививки. Вакцинация. Гиподинамия, курение, алкоголь, наркомания и СПИД. Снижение веса. Анаболики. Факторы риска: холестеринемия, повышение сахара в крови, стресс, моржевание.                 | 2        | 2 |
|   | Практическое занятие №2<br>Разработка плана профилактических мероприятий в детском саду, школе, на спортивных базах, в комнатах отдыха и других местах тренировок и отдыха. |  | 2        |   |
|   | Контрольные работы  |  | -        |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Подготовка презентации на тему «Профилактика инфекционных заболеваний»   |  | 4        |   |
| <b>Тема 1.3</b><br><b>Гигиена спортсооружений</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>6</b> |   |
|   | <b>1</b>  | Гигиенические требования к закрытым и открытым спортсооружениям. Температурный режим, показатели освещенности, влажности. Гигиена спортивных материалов и покрытий (беговых дорожек, площадок, зеленого покрова). Гигиенические требования к постройке спортсооружений в городской и сельской местности. | 2        | 2 |
|   | Практическое занятие №3<br>Гигиеническая оценка спортивного инвентаря и микроклимата в учебно-тренировочных помещениях.   |  | 2        |   |
|   | Контрольные работы  |  | -        |   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Подготовка реферата на тему: «Гигиенические требования к закрытым и открытым спортсооружениям»                                 |  | 2        |   |
| <b>Раздел 2. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсмена</b>                                     |   | <b>14</b>  |          |   |
| <b>Тема 2.1</b><br><b>Личная гигиена и гигиена закаливания</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>8</b> |   |
|   | <b>1</b>  | Основные показатели здоровья. Основы личной гигиены. Уход за кожей лица, волосами, телом. Гигиена полости рта. Гигиена спортсменов. Режим труда и отдыха. Гигиена водных процедур.   | 2        | 2 |

|  |                                      |   |   |   |
|--|--------------------------------------|---|---|---|
| <b>Гигиена питания.<br/>Питание<br/>спортсмена</b>   |                                      | Понятие о закаливании. Виды закаливания. Возраст и закаливание, биоритмы.<br>Гигиенические требования к местам закаливания.<br>Энергетическая характеристика продуктов питания. Основной обмен. Питание и здоровье человека. Энергетика физической деятельности. Белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Питание спортсменов. Питание в подготовительном, восстановительном, соревновательном и послесоревновательном периодах. Особенности питания в различных видах спорта и различных климатических зонах |   |   |
|  |                                      | Практическое занятие №4<br>Определение суточного расхода энергии и составление меню для групп 1-го года занимающихся в избранном виде спорта  | 2 |   |
|  |                                      | Контрольные работы  | - |   |
|  |                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Составление таблицы «Виды закаливания»<br>Составление таблицы «Сбалансированное питание»   | 4 |   |
|  | <b>Содержание учебного материала</b> | <b>6</b>  |   |   |
| <b>Тема 2.2<br/>Средства<br/>восстановления<br/>спортивной<br/>работоспособности</b>                                     | 1                                    | Понятие «восстановление». Средства восстановления спортивной работоспособности. Физиологические механизмы возникновения утомления. Особенности восстановления в различных видах спорта с учетом возраста, физиологического состояния и биоритмов. Определение понятия «самоконтроль». Дневник самоконтроля. Самоконтроль во время занятий физкультурой и спортом.   | 2 | 2 |
|  |                                      | Практическое занятие №5<br>Оценка решения деловой игры: «Педагогические, медицинские и психологические средства восстановления спортивной работоспособности   | 2 |   |
|  |                                      | Контрольные работы  | - |   |
|  |                                      | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Заполнение дневника самоконтроля   | 2 |   |
|  |                                      | <b>14</b>   |   |   |
| <b>Раздел 3. Гигиена<br/>физкультурно-<br/>оздоровительной<br/>работы с<br/>контингентом<br/>населения<br/>различных</b> |                                      |   |   |   |

|   |   |   |          |
|---|---|---|----------|
| <b>возрастных групп</b>   |   |   |          |
| <b>Тема 3.1<br/>Гигиена<br/>физической<br/>культуры и<br/>спорта для детей и<br/>подростков</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | <b>6</b> |
|   | 1   | Гигиенические основы физической культуры детей и подростков. Режим школьника. Особенности питания школьников. Возрастная периодизация. Влияние физической культуры и спорта на рост и развитие детей и подростков. Гигиенические требования к школьным спортивным залам, спортивным площадкам, бассейну, инвентарю. Особенности питания юных спортсменов. | 2        |
|   | Практическое занятие №6<br>Гигиеническая оценка режима дня и графика учебно-тренировочного процесса детей и подростков  |   | 4        |
|   | Контрольные работы  |   | -        |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | -        |
| <b>Тема 3.2<br/>Гигиена<br/>физической<br/>культуры в<br/>среднем и<br/>пожилом возрасте</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | <b>8</b> |
|   | 1   | Физиология старения. Активный двигательный режим и здоровье. Влияние гиподинамии на здоровье. Оценка двигательной активности по энергетическим затратам. Нормирование физической активности и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения  | 2        |
|   | Практическое занятие №7<br>Составление оздоровительного комплекса упражнений для людей пожилого возраста. Составление комплекса упражнений производственной гимнастики для людей среднего возраста. |   | 4        |
|   | Контрольные работы  |   | -        |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Подготовка докладов по темам «Гигиена питания», «Физиология старения»  |   | 2        |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(не предусмотрены)</i>                          |   | -   |          |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрены)</i>    |   | -   |          |
| <b>Всего:</b>   |   | <b>48</b>   |          |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета **анатомии и физиологии человека**.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;
- наглядные пособия: демонстрационные плакаты, раздаточный материал;
- учебные фильмы и мультимедийные лекции и презентации по некоторым разделам дисциплины;
- программа по компьютерному тестированию знаний студентов.

Технические средства обучения:

- компьютер, комплекс мультимедиа

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.<sup>1</sup> - 512 с.-ISBN 5-691-011181-2
2. Маргазин В.А. Гигиена физической культуры и спорта[Текст]: учебник. – Спб.: ООО «Изд. «СпецЛит», 2013. – 255 с.
3. Рахманин Ю.А., Разумов А. Н., Дубровский В. И. Экогигиена физической культуры и спорта [Текст]: руководство для спортивных врачей и тренеров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 551 с.- ISBN 978-5-691-01701-8<sup>2</sup>
4. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]:учебник /В.И. Коваль, Т.А.Родионова.- 1-е изд.-М.: изд.центр АКАДЕМИЯ, 2010.-320с.-ISBN 978-5-76-95-64-345<sup>3</sup>
5. Лаптев А.П. Гигиена [Текст]: учебник для институтов и техникумов физической культуры/ А.П. Лаптев, С.А.Полиевский . – М.: Физкультура и спорт, 1990<sup>4</sup>.-367с.
6. Лаптев А.П. Практикум по гигиене [Текст]: учебное пособие / А.П.Лаптев, А.К.Малышева. – М.: Физкультура и спорт, 1990.-151с<sup>5</sup>

Дополнительные источники:

1. Туманян, Т.Е. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст]: учебное пособие.- М.: изд.центр АКАДЕМИЯ, 2008.-336с.-ISBN 978-5-76-95-5046<sup>6</sup>
2. Мартинчик, А.Н. Физиология питания, санитарии и гигиены [Текст]: учебное пособие.- Издательство «Мастерство», 2004. – 192с<sup>7</sup>

---

<sup>1</sup> Не заменим, не переиздавался.

<sup>2</sup> Не заменим, не переиздавался.

<sup>3</sup> Не заменим, не переиздавался.

<sup>4</sup> Не заменим, не переиздавался.

<sup>5</sup> Не заменим, не переиздавался.

<sup>6</sup> Не заменим, не переиздавался.

<sup>7</sup> Не заменим, не переиздавался.

3. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов [Текст]: для любителей и профессионалов. – Издательство Олимп СПб,2003.-160С - ISBN: 5-94988-019-6<sup>8</sup>

Интернет–источники:

1. Бондарь, Л. П. Инфекционная безопасность [Электронный ресурс] /. Л. П. Бондарь, В. В.Гноевых- электронный учебный курс.- Системные требования - Pentium IV ; Windows 98/ME/2000/XP ; 128 Мб ; 1074x768 ; MS Internet Explorer 5.0- <http://www.inforeg.ru/> - Каталог, алфавитный указатель электронных изданий. Реализуется на носителях.
- 2.Губарев, Е. А. Гигиена питьевой воды и питьевого водоснабжения [Электронный ресурс]/Губарев Е. А., Чекрыгина А. В., Семыкина Е. В.-Мультимедийное обучающее электронное издание.-Системные требования - IBM-совместимый компьютер ; Windows 98/2000/XP ; CD-ROM ; качество цветопередачи от 16 бит - <http://www.inforeg.ru/> - Каталог, алфавитный указатель электронных изданий. Реализуется на носителях.
3. Кабаян Н.В. Интегративные подходы к формированию здорового образа жизни у школьников [Электронный ресурс]- Методические рекомендации для подготовки к лекциям, лабораторно-практическим занятиям и школьным урокам в старших классах - <http://www.edu.ru/modules.php>  
(<http://www.edu.ru/> - Учебно-методическая библиотека, общее образование, биология./ Электронная версия издания размещена на сайте Адыгейского государственного университета ([www.adygnet.ru](http://www.adygnet.ru/))/
4. Ковалев, Г. И. Гигиеническая оценка акустических факторов на рабочих местах [Электронный ресурс] - Текстовое (символьное) электронное издание.- Системные требования - Celeron 677 Mhz ; 512 Mb ; Windows 2000/XP/Vista; 4 Мб на жестком диске ; SVGA, CD-ROM-<http://www.inforeg.ru/> -Каталог, алфавитный указатель электронных изданий. Реализуется на носителях.
5. <http://www.minzdravsoc.ru> – сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ; /Раздел Государственные информационные системы – Направление деятельности/
6. <http://www.rosпотребнадзор.ru> сайт Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; /Раздел Основные направления/
7. <http://www.fcgsen.ru> – сайт ФГУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; / Раздел Деятельность/
8. <http://www.mednet.ru> –сайт Центрального НИИ организации и информатизации здравоохранения; /Раздел –Здоровый образ жизни/
9. <http://minstm.gov.ru/> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации; /Раздел Деятельность/

---

<sup>8</sup> Не заменим, не переиздавался.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения  |
|---|---|
| <b>уметь:</b><br>использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); | - оценка выполнения практических заданий по теме «Составление графов логических структур педагогических, медицинских и психологических средств восстановления спортивной работоспособности»                                   |
| составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;   | -оценка результатов выполнения практических работ по теме: «Определение суточного расхода энергии и составление меню для групп 1-го года занимающихся в избранном виде спорта;  |
| определять суточный расход энергии, составлять меню;  | -оценка выполнения практического задания по теме: «Гигиена питания. Питание спортсмена»   |
| обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;                              | - оценка выполнения практических заданий по теме «Составление таблиц гигиенических требований к зданиям и помещениям при организации учебно-тренировочного процесса в избранном виде спорта»                                  |
| обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;  | - оценка выполнения практических заданий по теме: «Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся»<br>-оценка составленного дневника самоконтроля. |
| <b>знать:</b><br>основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;  | -оценка тестирования по темам: «Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте» и «Гигиена физической культуры и спорта для детей и подростков»   |
| гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; понятие медицинской группы;  | - оценка выполнения практических заданий по теме: «Педагогические, медицинские и психологические средства восстановления. Понятие медицинской группы»   |
| гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;  | - оценка защиты таблицы «Меры профилактики влияния физических факторов на организм»   |
| вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;  | -оценка тестирования по теме «Средства восстановления спортивной работоспособности»   |

|  |   |
|--|---|
| основы профилактики инфекционных заболеваний;  | -оценка презентации на тему «Профилактика инфекционных заболеваний»   |
| основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;  | -оценка защиты таблицы «Сбалансированное питание»;<br>-оценка выполнения доклада по теме: «Гигиена питания»   |
| гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;  | -оценка выполнения практических заданий по теме: «Гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства»   |
| гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;                                  | -оценка результатов выполнения практических заданий по теме: «Гигиенические требования к зданиям и помещениям при организации учебно-тренировочного процесса»   |
| гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;           | -оценка тестирования по теме: «Гигиена физической культуры и спорта для детей и подростков»   |
| основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;  | -оценка тестирования по теме: «Гигиена спортсменов»   |
| гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;<br>гигиенические основы закаливания;   | -оценка защиты таблицы «Виды закаливания»   |
| физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;   | -оценка тестирования по теме: «Факторы, ухудшающие состояние здоровья человека»   |
| понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения | -оценка выполнения доклада по теме: «Физиология старения»<br>-оценка выполнения практических заданий по теме: «Составление режима дня и графика учебно-тренировочного процесса детей и подростков»<br>- оценка выполнения практических заданий по теме: «Составление оздоровительного комплекса упражнений для людей пожилого возраста. Составление комплекса упражнений производственной гимнастики для людей среднего возраста» |

Преподаватель: \_\_\_\_\_ Фаизова З.М.