

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»

факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины: ОП.03 Гигиенические основы физической
культуры и спорта

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: очная

Разработчик: Егорова М. В., преподаватель факультета среднего профессионального образования МГПУ.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии профессионального цикла по специальности 49.02.01 Физическая культура от 19.02.2021 г., протокол № 6.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физической культуры и спорта

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура. Программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа учебной дисциплины может быть использована в качестве примерной при разработке программ других общепрофессиональных дисциплин, а также в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена: входит в обязательную часть профессионального цикла и является общепрофессиональной дисциплиной (ОП.03).

Освоению дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» предшествует изучение следующих дисциплин учебного плана ОПОП СПО: Анатомия. Изучение данного учебного курса является необходимой основой для последующего изучения дисциплин профессионального цикла: Физиология с основами биохимии, Основы биомеханики, а также для прохождения учебной и производственной практик, подготовки студентов к государственной итоговой аттестации.

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

Цель курса – дать студентам современные сведения о гигиенических требованиях к спортивным сооружениям, учебно-воспитательному процессу, питанию, к личной гигиене, к методике занятий с различными средствами физической культуры и спорта.

Задачи курса:

- познакомить с гигиеническими требованиями к условиям занятий физическими упражнениями, к спортивным сооружениям, питанию, одежде, обуви занимающихся; к планированию организации и методики занятий физкультурой и отдельными видами спорта;
- познакомить с гигиеническими нормативами двигательной активности и физических нагрузок в возрастном аспекте;
- освоить методику оценки мест и условий занятий физкультурой и спортом;
- научить оценивать организацию и методику занятий на уроках физкультуры, спортивной тренировки.

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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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;

- гигиену физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;

- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;

- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;

- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;

- гигиенические основы закаливания;

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

- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

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 78 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 52 часов;
самостоятельной работы обучающегося 26 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	18
лабораторные занятия	—
практические занятия	34
контрольные работы	—
курсовая работа (проект)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	26

в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	–
. Самостоятельное изучение узловых тем дисциплины	12
. Оформление презентаций, рефератов, творческих отчетов и др.	14
Итоговая аттестация в форме зачета	

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
Раздел 1.	Гигиена в системе физического воспитания как основа здорового образа жизни	14	
Тема 1.1 Основы гигиены физического воспитания	Содержание учебного материала	2	
	1. Гигиена физического воспитания как наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности занимающихся физкультурой и спортом		2
	2. Задачи, методы и социальное значение гигиены как науки		2
	Практические занятия	1	
	Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Информационное сообщение: Роль гигиены в деятельности учителя физической культуры		
Тема 1.2 Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов	Содержание учебного материала	4	
	1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза		2
	2. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни		2
	Практические занятия	3	
	Разработка индивидуальной программы формирования здорового образа жизни		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Доклад: Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту		
Тема 1.3 Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	Содержание учебного материала	2	
	1. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями		2
	2. Медицинские группы		2
	Практические занятия	1	
	Разработка физкультурно-спортивного мероприятия с применением основных форм занятий		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Презентация: Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у		

	детей школьного возраста средствами физической культуры		
Раздел 2.	Гигиена детей и подростков	9	
Тема 2.1 Состояние здоровья и физическое развитие детей и подростков	Содержание учебного материала	2	
	1. Общие закономерности роста и морфологические особенности растущего организма		2
	2. Акселерация и ретардация роста и физического развития		2
	Практические занятия	1	
	Оценка физического развития детей и подростков методом антропометрических измерений		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	<i>Доклад:</i> Физическое развитие – ведущий признак здоровья детей и подростков		
Тема 2.2 Закаливание в системе физического воспитания	Содержание учебного материала	2	
	1. Сущность и методические принципы закаливания		3
	2. Методика закаливания воздухом, водой, солнцем		3
	Практические занятия	1	
	Составление схемы комплекса закаливающих процедур детей и подростков в весенне-летний и осенне-зимний сезон		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	<i>Презентация:</i> Дневник самоконтроля спортсмена в процессе закаливания		
Тема 2.3 Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2	
	1. Особенности ухода за телом (кожей) для занимающихся физической культурой и спортом		2
	2. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии		2
	3. Гигиена одежды и обуви		2
	Практические занятия	1	
	Анализ суточного режима (распорядка дня) с точки зрения его рациональности		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	<i>Информационное сообщение:</i> Вредные привычки – факторы риска заболеваний		
Раздел 3.	Гигиена окружающей среды	13	
Тема 31 Гигиенические требования к условиям	Содержание учебного материала	2	
	1. Факторы воздушной среды		2
	2. Гигиенические основы акклиматизации спортсменов		2

воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом	Практические занятия	2	
	Методика определения физических качеств воздуха		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	<i>Реферат:</i> Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой		
Тема 3.2 Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2	
	1. Физические, химические и бактериологические свойства питьевой воды		
	2. Методы очистки и обеззараживания питьевой воды		2
	Практические занятия	1	
	Контроль за качеством воды в плавательных бассейнах		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	<i>Презентация:</i> Вода как фактор здоровья		
Тема 3.3 Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий	Содержание учебного материала	2	
	1. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям		
	2. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям		3
	Практические занятия	1	
	Гигиеническая оценка спортивного зала школы		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	<i>Доклад:</i> Значение цветового оформления спортивных сооружений		
Тема 3.4 Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	Содержание учебного материала	3	
	1. Гигиенические требования к участку школы, зданию и помещениям		
	2. Гигиена учебного процесса в школе		3
	Практические занятия	2	
	Анализ плана расположения школы и спортивной площадки		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	<i>Информационное сообщение:</i> Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе		
Раздел 4.	Особенности питания в процессе физического воспитания	27	
Тема 4.1	Содержание учебного материала	3	

Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи	1. Общие сведения о рациональном питании. Соответствие пищи определенным гигиеническим требованиям		2
	2. Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные компоненты		2
	3. Принципы здорового питания		3
	Практические занятия	2	
	Современная структура продуктов питания населения и их классификация по биологической ценности		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	<i>Доклад:</i> Виды нарушений состояния питания		
Тема 4.2 Рациональное питание при активных занятиях физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	
	1. Варианты пищевого рациона и режим питания спортсменов		2
	2. Особенности питания перед тренировкой, на дистанции, в восстановительном периоде		2
	3. Особенности питания юных спортсменов		2
	Практические занятия	2	
	Гигиеническая оценка суточного расхода энергии студента		
	Составление суточного рациона студента, занимающегося физической культурой и спортом на основе анализа меню-раскладки		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	<i>Презентация:</i> Продукты повышенной пищевой и биологической ценности, их применение в спортивной практике		
Тема 4.3 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	Содержание учебного материала	3	
	1. Физическая культура в школе как учебный предмет, его задачи		3
	2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школьника		3
	Практические занятия	2	
	Структура урока физической культуры в школе и гигиеническая характеристика его составных частей		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	<i>Реферат:</i> Гигиенические требования к уроку физической культуры		
Тема 4.4 Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников	Содержание учебного материала	3	
	1. Физиолого-гигиеническое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста		2
	2. Классификация физических нагрузок школьников		2
	Практические занятия	2	

	Методика оценки двигательной активности школьников		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	<i>Доклад:</i> Причины гипокинезии у школьников		
Тема 4.5 Медико-педагогический контроль физического воспитания	Содержание учебного материала	3	2
	1. Признаки утомления у школьников при выполнении физических упражнений		
	2. Медицинские группы для учащихся		2
	Практические занятия	2	
	Организация занятий физической культурой и спортом школьников, отнесенных по состоянию здоровья к разным медицинским группам		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	<i>Презентация:</i> Возрастные границы зачисления детей и подростков в учебно-тренировочные группы по видам спорта		
Тема 4.6 Гигиена тренировочного процесса	Содержание учебного материала	4	2
	1. Спортивный режим		
	2. Факторы, вызывающие перенапряжение и перетренированность в спорте		2
	Практические занятия	3	
	Разработка распорядка дня спортсмена, находящегося на учебно-тренировочном сборе		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	<i>Реферат:</i> Гигиенические основы подготовки юных спортсменов		
Раздел 5.	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов	16	
Тема 5.1 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатических условиях	Содержание учебного материала	4	3
	1. Основные положения гигиенического обеспечения при подготовке спортсменов в сложных условиях: жаркий и холодный климат, горные условия, временная адаптация)		
	2. Рациональное построение тренировочного процесса, суточный режим, особенности питания, одежда и обувь		3
	Практические занятия	4	
	Разработка гигиенических мероприятий при тренировке спортсменов в условиях холодного и жаркого климата, в горах, в условиях временной адаптации		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	<i>Презентация:</i> Содержание дневника самоконтроля для тренирующегося спортсмена		
Тема 5.2 Гигиенические основы подготовки юных спортсменов	Содержание учебного материала	4	2
	1. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов		
	2. Распорядок дня, режим тренировок, питание, закаливание		2
	Практические занятия	2	

	Разработка схемы суточного режима юного спортсмена в зависимости от специфики вида спорта			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	<i>Реферат:</i> Профилактика и борьба с курением, алкоголизмом и наркоманией			
Тема 5.3 Вспомогательные гигиенические средства, повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление	Содержание учебного материала	3		
	1. Методика применения восстановительных гидропроцедур			2
	2. Гигиенические требования применения парной и суховоздушной (сауны) бани в подготовке спортсменов			2
	Практические занятия	2		
	Разработка рекомендаций по применению восстановительных средств в зависимости от объема и интенсивности нагрузок			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	<i>Доклад:</i> Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки			
	Всего	78		

2.3. Интерактивные формы занятий

№ № п/п	Тема занятия	Вид занятия	Интерактивная форма
1	Медико-педагогический контроль физического воспитания	Л	интерактивное выступление
2	Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи	Л	интерактивное выступление
3	Понятие о росте, развитии и регуляции функций в организм	ЛЗ	учебная дискуссия
4	Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом	Л	интерактивное выступление
5	Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	Л	интерактивное выступление
5 занятий в интерактивной форме составляют 40 % аудиторных занятий			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета анатомии и физиологии человека, оснащённого следующим оборудованием:

- автоматизированное рабочее место преподавателя в составе (персональный компьютер, проектор мультимедийный, интерактивная доска);
 - колонки;
 - меловая ученическая доска;
 - рельефные таблицы;
 - скелет человека на роликовой подставке (170 см);
 - скелет человека на штативе (85 см);
 - цифровой датчик артериального давления;
 - цифровой датчик влажности;
 - цифровой датчик дыхания (спирометр);
 - цифровой датчик пульса;
 - цифровой датчик температуры;
 - цифровой датчик ЭКГ;
 - модель «Гортань в разрезе»;
 - модель «Желудок в разрезе»;
- и учебно-наглядными пособиями:
- презентации;
 - модель «Череп человека»;
 - модель глаза;
 - модель мозга в разрезе;
 - модель носа в разрезе;
 - модель сердца в разрезе;

- модель структуры ДНК (разборная);
- модель-аппликация «Биосинтез белка»;
- модель-аппликация «Биосфера и человек»;
- модель-аппликация «Генеалогический метод антропогенетики»;
- модель-аппликация «Генетика групп крови» (демонстрационный набор 24 карты);
- модель-аппликация «Генетика групп крови» (раздаточный материал 10 комплектов по 24 карты);
- модель-аппликация «Деление клетки. Митоз и мейоз»;
- модель-аппликация «Дигибридное скрещивание»;
- модель-аппликация «Моногибридное скрещивание»;
- модель-аппликация «Наследование резус-фактора»;
- модель-аппликация «Перекрест хромосом»;
- наглядное пособие «Комплект обучающих программ по биологии 6-11 класс»;
- портреты биологов;
- модель «Почка в разрезе».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 206 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/454420> – ISBN 978-5-534-06430-8. – Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 167 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/454097> – ISBN 978-5-534-09176-2. – Текст : электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные зна-	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
--	--

ния)	
Уметь:	
Использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	– оценка результатов выполнения практических работ; – анализ результатов практических работ
Составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок	– оценка результатов выполнения практических работ; – анализ результатов практических работ
Определять суточный расход энергии, составлять меню	– защита презентаций; – самооценка
Обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях при занятиях физическими упражнениями, организация учебно-тренировочного процесса	– оценка результатов выполнения практических работ; – анализ результатов практических работ
Обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов	– устный опрос; – собеседование по выполнению устного задания
Знать:	
основы гигиены различных возрастных групп занимающихся	– оценка результатов выполнения практических работ; – анализ результатов практических работ
Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	– защита рефератов; – анализ выполненного сообщения
Понятие медицинской группы	– оценка результатов выполнения практических работ; – анализ результатов практических работ
Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	– оценка результатов выполнения практических работ; – анализ результатов практических работ
Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	– устный опрос – собеседование по выполнению устного ответа
Основы профилактики инфекционных заболеваний	– защита презентаций; – анализ презентационного материала
Основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;	– оценка результатов выполнения практических работ; – анализ результатов практических работ
гигиену физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства	– оценка результатов выполнения практических работ; – анализ результатов практических работ
Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий	– защита презентаций; – самоанализ
Гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных	– оценка результатов выполнения практических работ; – анализ результатов практических работ

групп занимающихся;	
Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	– оценка результатов выполнения практических работ; – анализ результатов практических работ
гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	– защита презентаций; – самоанализ
гигиенические основы закаливания	– защита презентаций; – взаимоанализ
Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	– защита реферата; – взаимоанализ
понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	– оценка результатов выполнения практических работ; – анализ результатов практических работ

5. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.