

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ


49.02.01 Физическая культура

Очная форма

Екатеринбург
2020

Рассмотрена на заседании кафедры
физической культуры
20 мая 2020г., протокол №10

Заведующий кафедрой:

 /О.В.Бабич/

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

Утверждена решением научно- методического совета ГАПОУ СО «СОПК» протокол № 03 июня 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 г. № 1355.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

Разработчик:

Сибатулина С.А., преподаватель высшей квалификационной категории

© ГАПОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания является обязательной частью общепрофессионального учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих ОК и ПК:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

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 руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 2.6 ПК 3.1	<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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.	<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 учебных занятий;гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;

ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.4	<ul style="list-style-type: none"> • основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; • гигиенические основы закаливания; • гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы; • физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;
----------------------------	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы учебной дисциплины	Объем часов
Объем образовательной программы	90
в том числе:	
теоретическое обучение	42
практические занятия	18
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	0
контрольная работа	0
<i>Самостоятельная работа</i>	30
Промежуточная аттестация 6 семестр текущая отметка	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1	Общие основы гигиены, здоровый образ жизни	40	
Тема 1.1. Введение. Понятие о гигиене. Предмет, цели и задачи, методы исследования	Содержание учебного материала	4	ОК 1, ОК9, ОК10, ОК11, ОК12 ПК 2.1, ПК2.2, ПК3.1, ПК3.2
	1. Основы общей гигиены.	2	
	Нормативные акты по гигиене (законы, СанПиНы) Основные разделы гигиенической науки, методы исследования, применяемые в гигиене (статистические, демографические, физиологические и др.), предмет изучения гигиены.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Заполнить таблицу «Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки и гигиены спорта (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман, В.Ц. Андреева-Галанина, А.Н. Сысин и др.)»		
Тема 1.2. Гигиена воздуха	Содержание учебного материала	5	ОК 5, ОК8 ПК 2.3, ПК3.2, ПК3.3, ПК3.4
	1. Значение воздуха для человека. Состав воздуха. Климат.	2	
	Физические качества воздуха. Температура, влажность, движение, давление, ионизация воздуха. Химические, физические, бактериологические, радиационные факторы загрязнения воздуха. Понятие о климате, погоде, их классификация и характеристика.		
	В том числе практических занятий	2	
	1. Комплексная оценка состояния воздуха в помещении		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Законспектировать материал по теме «Акклиматизация спортсменов. Значение часового пояса, геомагнитных колебаний для занятий физическими упражнениями.»		
	Содержание учебного материала	3	ОК 5, ОК8

Тема 1.3. Гигиена воды и почвы	Значение воды для человека. Почва, ее гигиеническое значение.	2	ПК 2.3, ПК3.2, ПК3.3, ПК3.4
	Физические свойства воды (температура, прозрачность, цвет, вкус,). Химический состав воды, жесткость воды, содержание кислорода в воде; показатели физического, химического и бактериологического загрязнения воды, коли-титр, коли-индекс. Виды почв. Микроорганизмы почвы, значение почвы для занятий физкультурой и спортом.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Нарисовать схему «Водоснабжение – местное, центральное». Сформулировать правила бережного отношения к природе.		
Тема 1.4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	Содержание учебного материала	18	ОК 2, ОК3, ОК4, ОК6 ПК 1.3, ПК1.4, ПК1.5, ПК2.4, ПК2.5, ПК2.6
	1.Понятие ЗОЖ. Понятия «здоровье» и «болезнь».	2	
	Основные показатели здоровья.		
	2.Влияние активного образа жизни на долголетие.	2	
	Условия долголетия. Активный и пассивный отдых. Образ жизни.		
	3.Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни	2	
	Определение здорового образа жизни. Его составляющие		
	4. Влияние вредных привычек на организм человека.	2	
	Темпы роста и развития организма детей (акселерация и ретардация). Вредные привычки и их последствия.		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Защита презентаций по теме «Вредные привычки»	2	
	2. Способы профилактики вредных привычек	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1.Представить конспект по теме «Стресс и здоровый образ жизни».	2	
	2.Составить кроссворд по теме «Экология и здоровье».	1	
3.Разработать памятку «Гигиена сна»	2		
4.Представить конспект по теме «Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании»	1		
Тема 1.5. Закаливание	Содержание учебного материала	6	ОК 1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8, ОК9, ОК10, ОК12
	1.Закаливание. Основные гигиенические принципы закаливания.	2	
	Гигиенические значения и сущность закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общие и местные закаливающие процедуры. Закаливание воздухом.		

	Методика приема воздушных ванн. Закаливание водой. Действие водных процедур на организм. Методика приема водных процедур. Гигиеническая характеристика различных водных процедур. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика действия солнечной радиации на организм. Методика приема солнечных ванн. Особенности закаливания спортсменов.		ПК 1.3, ПК1.4, ПК1.5, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4, ПК2.5, ПК2.6, ПК3.1, ПК3.2, ПК3.3, ПК3.4
	В том числе практических занятий	2	
	1. Разработка рекомендаций по закаливанию организма здорового человека	1	
	2. Защита индивидуальных проектов по теме «Закаливание»	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Подготовить к защите индивидуальный проект по теме «Закаливание»	2	
Тема 1.6. Личная гигиена	Содержание учебного материала	4	ОК 1, ОК9, ОК10, ОК12 ПК 2.1, ПК2.2, ПК3.1, ПК3.2
	1.Основы личной гигиены.	2	
	Уход за кожей лица, волосами и телом. Гигиена полости рта. Гигиена водных процедур...	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Составить свой режим дня	2	
Раздел 2	Гигиена физического воспитания и спорта	50	
Тема 2.1. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.	Содержание учебного материала	6	ОК 1, ОК9, ОК10, ОК11, ОК12 ПК 2.1, ПК2.2, ПК3.1, ПК3.2
	1.Гигиена детей и подростков и ее задачи.	2	
	Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками. Гигиеническое нормирован нагрузок при различных формах школьного физического воспитания.		
	2.Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков.	2	
	Гигиенические нормы двигательной активности. Распорядок дня. Медицинские группы для занятий физической культурой в общеобразовательной организации		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Представить конспект по теме «Гигиенические требования к спортивному залу»	2	
Тема 2.2. Гигиена спортивных сооружений	Содержание учебного материала	6	ОК 1, ОК9, ОК10, ОК12 ПК 2.1, ПК2.2, ПК3.1, ПК3.2
	1.Типы спортивных сооружений.	2	
	Расположение и ориентация. Структура спортивного помещения. Требования к крытым помещениям. Гигиенические требования к расположению и ориентации открытого спортивного сооружения. Озеленение.		

	2.Нормативы микроклимата спортивного зала.	2	
	Вентиляция, кратность воздухообмена. Температурный режим, отношение местное и центральное, влажность воздуха, ионизация. Освещение: искусственное и естественное, влияние окраски помещений на освещенность. Нормативы освещенности.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составить памятку по теме: «Места занятий отдельными видами спорта» (гигиенические требования к футбольному полю, беговым дорожкам, к местам для метания, прыжков в высоту, с шестом, в длину, к игровым площадкам).	2	
Тема 2.3. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	Содержание учебного материала	4	ОК 1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8, ОК9, ОК10, ОК12 ПК 1.3, ПК1.4, ПК1.5, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4, ПК2.5, ПК2.6, ПК3.1, ПК3.2, ПК3.3, ПК3.4
	Понятие «восстановление». Физиологические механизмы возникновения утомления	2	
	В том числе практических занятий	2	
	1. Классификация средств восстановления		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовить доклад по теме «Особенности восстановления в различных видах спорта с учетом возраста, функционального состояния биоритмов».		
Тема 2.4. Гигиена питания	Содержание учебного материала	16	ОК 1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8, ОК9, ОК10, ОК12 ПК 1.3, ПК1.4, ПК1.5, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4, ПК2.5, ПК2.6, ПК3.1, ПК3.2, ПК3.3, ПК3.4
	1.Значение питания для здоровья человека		
	Значение питания для здоровья человека – обеспечение энергозатрат, пластических процессов, ферментативных систем. Недостаточность и избыточность питания. Калорийность питания.	2	
	2.Основные компоненты питания.	2	
	Углеводы, их состав, моносахара, дисахара, полисахара. Нормы потребления углеводов. Значение резерва углеводов в мышцах для физической работоспособности. Жиры, их состав; растительные и животные жиры, их значение для организма. Жировой обмен при физической нагрузке. Запасы жира в организме для энергозатрат. Нормы потребления жиров. Белки, их состав, заменимые и не заменимые аминокислоты Животные и растительные белки, нормы потребления белка. Минералы, витамины, нормы потребления.		
	3.Рациональность питания, качество питания, объем.	2	

	Пищевые рационы в зависимости от возраста и энергозатрат. Режимы питания. Условия приема пищи. Гигиенические требования к питанию спортсменов		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Определить суточный расход энергии и составить меню	2	
	2. Защита проекта «Здоровая пища» в рамках творческого конкурса	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Заполнить таблицу «Особенности питания в отдельных видах спорта».	2	
	2. Разработать индивидуальный рацион питания с учетом энергетических затрат	2	
	3. Написать конспект по теме «Питание в различные периоды тренировочного процесса. Питание спортсменов во время соревнований. Дополнительное питание».	2	
Тема 2.5. Гигиенические требования к занятиям спорта	Содержание учебного материала	10	ОК 1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК8, ОК9, ОК10, ОК12 ПК 1.3, ПК1.4, ПК1.5, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4, ПК2.5, ПК2.6, ПК3.1, ПК3.2, ПК3.3, ПК3.4
	1. Гигиенические требования к занятиям спорта	2	
	Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям		
	2. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта	2	
	Спортивные игры. Легкая атлетика. Тяжелая атлетика. Гимнастика: спортивная и художественная. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Плавание. Спортивная борьба. Бокс. Фехтование. Гребля. Туризм.		
	В том числе практических занятий	4	
	1. Дневник самоконтроля спортсмена	2	
	2. Гигиеническая характеристика вида спорта	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1. Составить презентацию по теме «Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельном виде спорта».	2		
Тема 2.6. Инфекционные заболевания и их профилактика.	Содержание учебного материала	6	ОК 1, ОК9, ОК10, ОК12 ПК 2.1, ПК2.2, ПК3.1, ПК3.2
	1. Инфекционные заболевания.	2	
	Классификация инфекционных болезней. Источники и пути передачи инфекций.		
	2. Профилактические мероприятия.	2	
	Санитарно-гигиенические меры профилактики инфекционных и паразитарных болезней. Вакцинация.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Нарисовать схему «Иммунитет, виды иммунитета».	2		

ВСЕГО	90 ч.	
--------------	--------------	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Кабинет *анатомии, физиологии и гигиены человека*, оснащенный оборудованием: доской учебной, рабочим местом преподавателя, столами, стульями (по числу обучающихся), шкафами для хранения раздаточного дидактического материала и др.; техническими средствами обучения (компьютером, средствами аудиовизуализации, мультимедийным проектором).

Оборудование:

- весы;
- динамометр кистевой;
- ростометр;
- спирометр;
- лента сантиметровая.

2. *Мастерская по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»:*

Оборудование:

- планшет;
- умные весы;
- умные тонометры;
- умный браслет ONETRAK C030 Pulse;
- проектор с креплением короткофокусный;
- интерактивная доска с интерактивным лотком;
- автоматизированное рабочее место участника.

Для организации смешанного обучения и самостоятельной работы студентов с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используется платформа Moodle и GoogleClass.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. – М.: Советский спорт, 2015. – 512 с. ISBN: 978-5-9718-0761-2. – Текст : непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования [Сайт]. – Москва, 2020. – URL: <http://window.edu.ru/window/library> (дата обращения – 17.05.2020). – Текст. Изображение : электронные

3.2.3. Дополнительные источники

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций / Е. А. Багнетова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. - 251 с. – ISBN: 5-93190-238-4. – Текст : непосредственный

2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Я. С. Вайнбаум; В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2003. – 240 с. – ISBN 5-7695-0723-3 – Текст : непосредственный

3. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семеновой, Е. Е. Ачкасова. – СПб.: СпецЛит, 2013 – 255 с. — ISBN 978-5-299-00545-5. – Текст : непосредственный
4. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студентов / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 512 с. – ISBN: 5-691-01181-2. – Текст : непосредственный
5. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2013. – 320 с. – ISBN 978-5-7695-9766-4. – Текст : непосредственный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: основы гигиены детей и подростков;	формулировка основ в соответствии с возрастными особенностями	рейтинговая оценка;
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	Оценка показателей физического развития, определение функциональных возможностей организма человека.	тестирование
понятие медицинской группы;	Поиск и выбор оценки состояния организма, в том числе при отклонениях в состоянии здоровья.	рейтинговая оценка
гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Поиск и выбор приемов и средств для устранения ошибок в построении движений, создания условий для самоанализа и совершенствования.	письменный/устный опрос
вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	Подготовка материала по умению организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся.	рейтинговая оценка
основы профилактики инфекционных заболеваний;	Определение инфекционных рисков как фактора воздействия на человека.	тестирование
основы гигиены питания детей, подростков и молодежи	Составление рациона питания в соответствии с возрастными нормами	рейтинговая оценка
гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	определение специфики влияния на организм человека в зависимости от систематических занятий физической культурой и спортом.	тестирование
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	анализ методов оценки физического развития и функционального состояния обучающихся.	письменный/устный опрос
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	понимание санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта.	тестирование
гигиенические основы закаливания;	понимание механизма закаливающего эффекта и	письменный/устный опрос

	выбор средств закаливания в зависимости от возраста человека	
гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	поиск и выбор способов использования в процессе спортивной подготовки средств и методов профилактики травматизма и заболеваний.	рейтинговая оценка
физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;	определение рисков курения, нарко- и токсикомании	письменный/устный опрос
Умения: использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	Оценивание показателей физического развития, определение функциональных возможностей организма человека.	оценка заданий для самостоятельной работы.
составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	Оценка и интерпретация результатов анализов и тестирований.	защита отчетов по практическим занятиям;
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	Показ рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники.	оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий,
определять суточный расход энергии, составлять меню;	Расчет нормативных показателей состояния организма.	оценка заданий для самостоятельной работы.
применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей	Построение тренировочного занятия с учетом особенностей функционирования систем организма, в том числе при отклонении в состоянии здоровья.	защита отчетов по практическим занятиям;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559382

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 29.11.2023 по 28.11.2024