

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1355 от 27.10.2014г.

ОДОБРЕНА на заседании ПЦК

культуры и спорта

Протокол № 10 от «11» мая 2022 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шемякова Н.А.

Согласовано

Заместитель директора по УПР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Вергаскина Л.В.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждении «Педагогический колледж» г. Бузулука

Разработчик: Новиков А.В., преподаватель ГАПОУ «Педколледж» г. Бузулука

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **стр.** |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и ПРИМЕРНОЕ содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| условия реализации учебной дисциплины | 14 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 16 |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Приказа Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1355 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (Зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 N 34956); Рабочей программы воспитания ГАПОУ «Педколледж» г. Бузулука по специальности 49.02.01 Физическая культура от 25.05.2021г.

Программа учебной дисциплины может быть использована для повышения квалификации и переподготовки учителей.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Гигиенические основы физического воспитания является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным стандартом по специальности среднего профессионального образования49.02.01 Физическая культура в составе профессионального цикла в части общепрофессиональных дисциплин.

**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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;

- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- основы гигиены детей и подростков;

- гигиенические нормы, требования 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;

- 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;

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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.

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.

**Личностные результаты реализации программы воспитания ГАПОУ «Педагогический колледж» г. Бузулука:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов  реализации  программы  воспитания** |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях | **ЛР 6** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | **ЛР 9** |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой | **ЛР 10** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры | **ЛР 11** |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания | **ЛР 12** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания,  определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** | |
| Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой | **ЛР 13** |
| Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, толерантному общению: способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности | **ЛР 14** |
| Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам | **ЛР 15** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями** | |
| Проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость. | **ЛР 16** |
| Развивающий творческие способности, способный креативно мыслить | **ЛР 17** |
| Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику | **ЛР 18** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные субъектами**  **образовательного процесса** | |
| Способный искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве. | **ЛР 19** |
| Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации | **ЛР 20** |

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 84 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 56 часов;

самостоятельной работы обучающегося 28 часов.

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 84 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 56 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 16 |
| контрольные работы | 5 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 28 |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 28 |
| **Промежуточная аттестация:** дифференцированный зачет | *2* |

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП. 05. Гигиенические основы физического воспитания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | **Объём часов** | **ЛР** | **Уровень**  **освоения** |
| **1** | **2** | | **3** |  | **4** |
| *Дисциплина Гигиенические основы физического воспитания* |  | |  |  |  |
| **Раздел 1.**  **Основы общей гигиены** |  | | **13** | *6,9,10,11,12* |  |
| **Тема 1.1.**  Инструктивный обзор  дисциплины | **Содержание:** | | 2 |  | 1,2 |
| 1. | Основы общей гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены. |  |  |  |
| 2. | История развития гигиены. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 1 |  | 3 |
| 1. | Подготовить конспект по теме «История возникновения гигиены физического воспитания и спорта». |  |  |  |
| **Тема 1.2.**  Медико-биологические методы исследования вгигиене | **Содержание учебного материала** | | 3 |  | 1,2 |
| 1. | Реакции организма на действие микроклиматических факторов. |  |  |  |
| 2. | Функции центральной и периферической нервной системы. |  |
| 3. | Функции сердечнососудистой системы. |  |
| **Практические занятия** | | 5 |  | 2,3 |
| 1. | Исследование реакций организма на действие микроклиматических факторов. |  |  |  |
| 2. | Исследование центральной и периферической нервной системы. |  |
| 3. | Исследование функций сердечнососудистой системы. |  |
| 4. | Исследование зрения, слуха и нервно-мышечной системы. |  |
| 5. | Составление различных рационов питания. |  |
| **Контрольные работы 1** | | 1 |  | 3 |
| 1. | Медико-биологические методы исследования вгигиене. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |  | 3 |
| 1. | Подготовить рефераты по теме: «Здоровое питание». «Учимся измерять артериальное давление и подсчитывать пульс». |  |  |  |
| 2. | Подготовить сообщение на тему «Снижение слуха у спортсменов при травмах». |  |
| **Тема 1.3.**  Личная гигиена. | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 1,2 |
| 1. | Уход за волосами, телом и полостью рта. |  |  |  |
| 2. | Водные процедуры (ванны, души, баня и сауна). |  |
| 3. | Гигиена одежды и обуви. |  |
| 4. | Гигиена сна. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |  | 3 |
| 1. | Подготовить сообщения о заболеваниях полости рта. |  |  |  |
| 2. | Составить примерный суточный режим для юного спортсмена. |  |
| **Раздел 2.**  **Организм человека и факторы окружающей среды** |  | | **20** | 13,14,15,16 |  |
| **Тема 2.1.**  Влияние окружающей среды на здоровье и деятельностьчеловека. | **Содержание учебного материала** | | 3 |  | 1,2 |
| 1. | Физиологическое значение воздуха для человека (физические свойства воздуха, химический состав, механические примеси, микрофлора). |  |  |  |
| 2. | Роль воды в жизнедеятельности человека (водный баланс, очистка воды). Органолептические свойства воды. |  |
| 3. | Гигиеническое значение состава и свойств почвы, загрязнение почвы. Самоочищение почвы. |  |
| **Контрольные работы 2** | | 1 |  | 3 |
| 1 | Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |  | 3 |
| 1. | Подготовить рефераты по темам: «Метеозависимость в жизни человека». «Каким воздухом мы дышим». «Загрязнение почвы». |  |  |  |
| **Тема 2.2.**  Здоровый образ жизни. | **Содержание учебного материала** | | 6 |  | 1,2 |
| 1. | Общие представления о здоровье. Факторы здорового образа жизни. Пропаганда здорового образа жизни. |  |  |  |
| 2. | Физическое воспитание и здоровье. Физическая культура – ведущий фактор здоровья. |  |
| 3. | Питание и здоровье (физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ). |  |
| 4. | Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом. |  |
| 5. | Гигиенические требования к режиму питания, особенности питания спортсменов, питание на сборах. |  |
| 6. | Психофизическая тренировка и здоровье. |  |
| **Практические занятия** | | 2 |  | 2,3 |
| 1. | Составление режима дня школьника (по возрастам). |  |  |  |
| 2. | Определение суточного расхода энергии обучающегося. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |  | 3 |
| 1. | Составить таблицу энерготрат с учетом характера труда. |  |  |  |
| 2. | Составить рациональный суточный режим питания юного спортсмена. |  |
| **Тема 2.3.**  Факторы, ухудшающие  состояние здоровья человека. | **Содержание учебного материала** | | 3 |  | 1,2 |
| 1. | Понятие о вредных привычках. |  |  |  |
| 2. | Алкоголизм, табакокурение, токсикомания, наркомания. |  |
| 3. | Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). |  |
| **Контрольные работы 3** | | 1 |  | 3 |
| 1. | Здоровый образ жизни и его составляющие. Факторы, ухудшающие здоровье человека. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 |  | 3 |
| 1. | Подготовить рефераты по темам: «Вред курения», «Почему я против алкоголизма», «СПИД и ВИЧ» |  |  |  |
| 2. | Подготовить презентации по темам: «Борьба с наркотиками», «Что такое СПИД?» |  |
| **Тема 2.4.**  Инфекционные болезни. | **Содержание учебного материала** | | 4 |  | 1,2 |
| 1. | Кишечные инфекции (гельминтозы). |  |  |  |
| 2. | Вирусные инфекции. |  |
| 3. | Особо опасные инфекции. |  |
| 4. | Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 3 |  | 3 |
| 1. | Подготовить рефераты по темам: «Дизентерия – болезнь грязных рук». «СПИД – чума 21-го века». |  |  |  |
| 2. | Составить таблицу «Характеристика инфекционных заболеваний». |  |
| **Раздел 3.**  **Гигиена физического воспитания** |  | | **10** | 17,18,19,20 |  |
| **Тема 3.1.**  Гигиена физического воспитания детейи подростков. | **Содержание учебного материала** | | 3 |  | 1,2 |
| 1. | Гигиенические принципы занятий физическими упражнениями. |  |  |  |
| 2. | Физическое воспитание детей и подростков в школах. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой. |  |
| 3. | Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой. |  |
| **Практические занятия** | | 3 |  |  |
| 1. | Распределение школьников на группы для участия в учебных и внеучебных занятиях физической культурой и спортом. |  |  |  |
| 2. | Составление гигиенических требований к объему и интенсивности физических нагрузок школьника по возрастам. |  |
| 3. | Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию. |  |
| **Контрольные работы 4** | | 1 |  | 3 |
| 1 | Гигиена физического воспитания детей и подростков. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 3 |  | 3 |
| 1. | Подобрать информацию по теме «Особенности урока физкультуры в общеобразовательных учреждениях». |  |  |  |
| 2. | Составить таблицу «Использование естественных сил природы для закаливания». |  |
| **Тема 3.2.**  Средства восстановления спортивной работоспособности. | **Содержание учебного материала** | | 3 |  | 1,2 |
| 1. | Педагогические и психологические средства восстановления. |  |  |  |
| 2. | Медико-биологические средства восстановления. |  |
| 3. | Самоконтроль спортсмена. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 3 |  | 3 |
| 1. | Написать реферат по теме: «Медико-биологические средства восстановления, допинги», «Психологическая помощь спортсменам», «Самоконтроль в спорте». |  |  |  |
| **Раздел 4.**  **Гигиена спортивных сооружений и различных видов спорта** |  | | **11** | 19,20 |  |
| **Тема 4.1.**  Гигиена спортивных сооружений. | **Содержание учебного материала** | | 2 |  | 1,2 |
| 1. | Спортивные сооружения, гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. |  |  |  |
| 2. | Гигиенические требования к строительным материалам, освещению, отоплению и вентиляции. |  |
| **Практические занятия** | | 3 |  | 2,3 |
| 1. | Гигиеническая оценка вентиляции и освещения. |  |  |  |
| 2. | Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений. |  |
| 3. | Комплексная оценка микроклиматических условий в спортивных сооружениях. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | 2 |  | 3 |
| 1. | Описать микроклимат отопления, освещения гимнастического зала и залов для спортивных игр. |  |  |  |
| 2. | Составить таблицу по строительным материалам: натуральным и искусственным. |  |  |  |
| **Тема 4.2.**  Гигиенические особенности различных видов спорта. | **Содержание учебного материала:** | | 2 |  | 1,2 |
| 1. | Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой и зимними видами спорта. |  |  |  |
| 2. | Гигиенические требования при занятиях гимнастикой. |  |
| **Практические занятия** | | 3 |  | 2,3 |
| 1. | Составление суточного режима спортсмена (по видам спорта). |  |  |  |
| 2. | Гигиенические требования к планированию и обеспечению спортивной тренировки (по видам спорта). |  |
| **Контрольные работы 5** | | 1 |  | 3 |
| 1. | Гигиена спортивных сооружений и различных видов спорта. |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:** | | 5 |  | 3 |
| 1. | Составить режим дня для гимнаста и спортигровика. |  |  |  |
| 2. | Подготовить реферат по темам: «Значение лыжного спорта для укрепления здоровья». |  |
| Дифференцированный зачет | | | 2 |  | 2,3 |
| **Всего** | | | **84** |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Гигиенические основы физического воспитания** | |
| учебная  аудитория | «Гигиенические основы физического воспитания»  *Оборудование учебной аудитории и рабочих мест аудитории:*   * комплект учебной мебели (столы, стулья, маркерная доска, цветные маркеры); * учебная доска; * экран для мультимедиа; * мультимедиа-проектор; * ноутбук; * колонки; * комплект учебно-методической документации; * учебные пособия (методические, видео- и аудиозаписи); * наглядный материал; * комплект методических разработок; * банк студенческих работ. |

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с.

**Дополнительные источники:**

1. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. .
2. Гигиенические основы физического воспитания. Учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению «Физическая культура» / Полиевский С.А. Издательский центр «Академия», 2014.
3. Покровский В.А. Беседы о питании. – 4-е изд., перераб. – М., 2012.
4. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи: (Гигиенические аспекты). – 3-е изд., перераб. – М., 2013.
5. Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. – 3-е изд., перераб. –СПб, 2012.
6. Романченко Л.Н. Белковое и витаминное питание юных спортсменов. – 4-е изд., перераб. –Ярославль, 2014.
7. Современные методики гигиенических исследований: Учеб.-метод. пособие /Под. Ред. М.Н. Лопаткина. – 3-е изд., перераб. –СПб, 2012
8. Гигиена и экология человека: Учебное пособие/Л.Ю. Трушкина, А.Г. Трушкин, Л.М. Демьянова. – 3-е изд., перераб. –Ростов н/Д: Феникс, 2013.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – 2-е изд., перераб. – М.: ВЛАДОС, 2012.
10. Загрядский В.П., Сулимо-Самойло З.К. Физические нагрузки современного человека. – 4-е изд., перераб. –СПб.,2012.
11. Зацепина Т.Н. Физические свойства и структура воды…. – 3-е изд., перераб. – М., 2013.
12. Минх А.А., Малышева И.Н. Основы общей и спортивной гигиены. – 4-е изд., перераб. – М., 2012.
13. Муравов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – 6-е изд., перераб. –СПб, 2014.
14. Общая гигиена: Учебная литература для студентов мед.институтов / Г.И. Румянцева, М.П. Воронцова. – М., «Медицина», 2015.
15. Подшибякин А.К. Закаливание человека – 3-е изд., перераб. –Ростов-на Дону, 2016.
16. Трифонова Т.А. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Трифонова, Н.В. Мищенко, Н.В. Орешникова.- М.: Юрайт, 2018

**Интернет-ресурсы:**

* www.school.edu.ru – российский общеобразовательный портал;
* www.edu-all.ru – портал «Всеобуч».

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *уметь:*  - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей;  - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;  - определять суточный расход энергии;  - составлять меню;  - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещении школы при занятиях физическими упражнениями;  - организация учебно-воспитательного процесса;  - применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.  *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 учебных занятий;  - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;  - 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 таксикомании. | *Текущий контроль в форме:*   * тестовых заданий; * проверочных работ по разделам и темам; * решения практических задач; * написания и защиты рефератов.   *Промежуточная аттестация в форме:*   * дифференцированного зачета. |