

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна
Должность: Проректор по УРиНО
Дата подписания: 17.01.2024 19:26:07
Уникальный программный ключ: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
bb52f959411e64617366c63977197e8713011e2f



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УРиНО

С.В. Пономарева
«__» _____ 2022 г.

Гигиенические основы физической культуры и спорта

рабочая программа дисциплины

Закреплена за	Авиационный колледж	
Учебный план	49.02.01-2022-1-ФК9.plx Физическая культура Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: гуманитарный профиль	
Квалификация	Педагог по физической культуре и спорту	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	83	Формы контроля в семестрах: зачеты с оценкой 4
в том числе:		
аудиторные занятия	57	
самостоятельная работа	22	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	4		Итого	
	Неделя	20		
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	37	37	37	37
Практические	20	20	20	20
Консультации	4	4	4	4
Итого ауд.	57	57	57	57
Сам. работа	22	22	22	22
Итого	83	83	83	83

2022 г.

Программу составил(и):

Преподаватель кафедры Физическая культура и спорт, Д.А.Жихарев _____

Рецензент(ы):

Доцент кафедры Физическая культура и спорт, Л.М.Демьянова _____

Сарший преподаватель кафедры Физическая культура и спорт, Р.Г.Данилова _____

Рабочая программа дисциплины

Гигиенические основы физической культуры и спорта

разработана в соответствии с ФГОС СПО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (программа подготовки специалистов среднего звена). (приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 г. № 976)

составлена на основании учебного плана:

Физическая культура

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего общего образования: гуманитарный профиль

утвержденного Учёным советом университета от 19.04.2022 протокол № 13.

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета

Авиационного колледжа

Протокол от 31.08.2022 г. № 1

Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

Директор Авиационного колледжа В.А.Зибров _____

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
--

Цикл (раздел) ОП:	ОП.03.
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	История
2.1.2	Психология общения
2.1.3	Естествознание
2.1.4	Иностранный язык
2.1.5	Основы безопасности жизнедеятельности
2.1.6	Физическая культура
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физиология с основами биохимии
2.2.2	Основы врачебного контроля
2.2.3	Теория и история физической культуры и спорта
2.2.4	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта
2.2.5	Производственная практика (по профилю специальности)
2.2.6	Защита выпускной квалификационной работы

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ 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 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.
ЛР 2: Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками
ЛР 4: Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛР 9: Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
ЛР 14: Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения.
ЛР 15: Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
3.1.2	- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
3.1.3	- понятие медицинской группы;
3.1.4	- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
3.1.5	- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
3.1.6	- основы профилактики инфекционных заболеваний;
3.1.7	основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
3.1.8	- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
3.1.9	- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
3.1.10	- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;
3.1.11	- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
3.1.12	- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
3.1.13	- гигиенические основы закаливания;

3.1.14	- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;
3.1.15	- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.
3.2	Уметь:
3.2.1	- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
3.2.2	- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
3.2.3	- определять суточный расход энергии, составлять меню;
3.2.4	- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
3.2.5	- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

4 . ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Актив и Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Гигиена как отрасль медицинской науки						
1.1	Значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой /Лек/	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
1.2	Значение воздуха для человека. Химический состав. Роль воды в жизнедеятельности человека. Гигиена почвы. Сообщения /Ср/	4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
1.3	История возникновения гигиены физического воспитания и спорта. Вклад П.Ф.Лесгафта. Формулировка определения гигиены как науки, указание основных целей и задач /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Устный опрос

1.4	Реферат. Вклад отечественных ученых в развитие гигиены как науки /Ср/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Реферат
Раздел 2. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта							
2.1	Физическое воспитание и здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека: профилактика инфекционных заболеваний; табакокурение- нарко-токсико-мания, принцип комплектности /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Устный опрос
2.2	Оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на сердечно-сосудистую и дыхательную систему /Пр/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
2.3	Оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на сердечно-сосудистую и дыхательную систему /Пр/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
2.4	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Самостоятельная работа

	Раздел 3. Гигиена закаливания						
3.1	Физиологические основы закаливания Виды и нормирование закаливаний организма. /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Тест
3.2	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Самостоятельная работа
	Раздел 4. Гигиена питания						
4.1	Понятие о достаточном и сбалансированном питании /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Устный опрос
4.2	Соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4 (5) при среднем уровне энергозатрат; значение витамин и минеральных элементов. /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		

4.3	Рекомендуемые величины суточного потребления белка Жиры. Нормативы жирового питания для разного возраста и пола /Пр/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
4.4	Рекомендуемые величины суточного потребления белка Жиры. Нормативы жирового питания для разного возраста /Пр/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
4.5	Рекомендуемые величины суточного потребления белка Жиры. Нормативы жирового питания для разного возраста /Пр/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Практическая работа
4.6	Рекомендуемые величины суточного потребления белка Углеводы. Нормативы углеводного питания (по В.А.Покровскому) /Пр/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
4.7	Рекомендуемые величины суточного потребления белка. Углеводы. Нормативы углеводного питания (по В.А.Покровскому) /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		

4.8	Составление меню /Ср/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Самостоятельная работа
Раздел 5. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом							
5.1	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом. Особенности питания спортсменов. Ускорение восстановительных процессов после тренировок или соревнований. /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Тест
5.2	Рассчитать суточный пищевой рацион. /Ср/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Самостоятельная работа
Раздел 6. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений							
6.1	Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Устный опрос

6.2	Основные гигиенические требования к строительным материалам; освещению, отоплению и вентиляции. Гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам. /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
Раздел 7. Гигиенические нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой							
7.1	Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников Влияние двигательной активности на здоровье. Понятие «гипокинезия» и ее основные причины. Хронические заболевания и дефекты развития, ограничивающие двигательную активность. Ограничения двигательной активности, связанные с режимом обучения и перегруженностью учебной программы./Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Устный опрос
7.2	Гигиеническое нормирование циклических нагрузок /Пр/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
7.3	Гигиеническое нормирование циклических нагрузок /Пр/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
7.4	Хронометраж при самонаблюдении /Ср/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		

7.5	Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Гигиеническая норма двигательной активности. Понятие медицинской группы. /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
7.6	Гигиеническое нормирование физических нагрузок для зрелого и пожилого возраста. /Пр/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
7.7	Гигиеническое нормирование физических нагрузок для зрелого и пожилого возраста. /Пр/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
7.8	Нормирование циклических нагрузок /Ср/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
Раздел 8. Основы гигиены							
8.1	Принципы непрерывности и преемственности, принцип комплексности, принцип адекватности. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Устный опрос

8.2	Установление границ для каждого индивида в соответствии с возрастом, полом, состоянием здоровья, условиями жизни и функциональными особенностями /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
8.3	Реферирование темы «Гигиенические характеристики частей урока» /Ср/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
Раздел 9. Гигиенические требования к планированию тренировки							
9.1	Знание гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
9.2	Правильное чередование работы и отдыха /Ср/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		

9.3	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
9.4	Структура тренировочных нагрузок в течении дня. Структура тренировочных нагрузок в недельном микроцикле. Значение возраста, пола для показателей физического развития и функциональных возможностей. /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
9.5	Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. Составление плана каждого занятия в любом периоде тренировки. Степень влияния тренировки на организм. /Лек/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
9.6	Гигиенические основы правильного построения тренировочного занятия /Лек/	4	1	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
9.7	Составление нагрузки на одну тренировку, на тренировочный цикл /Ср/	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		Самостоятельная работа

9.8	Консультации /Конс/	4	4	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		
9.9	Зачет с оценкой	4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК 2.3. ПК 2.4. ПК 2.5. ПК 2.6. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1 Э2 Э3		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Прилагается

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	
Л1.1	Конеева Елена Владимировна, Зайцев Анатолий Александрович, под ред. Конеевой Е.В.	Физическая культура: Учебное пособие для СПО	Москва: Юрайт, 2021	ЭБС

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	
Л2.1	Конеева Елена Владимировна, Овчинников Владимир Павлович, под общ. ред.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: Учебное пособие Для СПО	Москва: Юрайт, 2020	ЭБС

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	
Л3.1	Горячева Е.Н., Конеева Елена Владимировна	Инновационные технологии воспитания и развития детей от 6 месяцев до 7 лет: Учебно-методическая литература	ЭБС	ЭБС
Э1	<i>Карелин, А. О.</i> Гигиена : учебник для вузов / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 472 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14323-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518754 (дата обращения: 19.11.2023).			ЭБС
Э2	<i>Стеблецов, Е. А.</i> Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519722 (дата обращения: 19.11.2023).			ЭБС

Э3	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517442 (дата обращения: 19.11.2023).	ЭБС
6.3. Перечень информационных технологий		
6.3.1 Перечень программного обеспечения		
6.3.1.1	Microsoft Windows (лицензионное ПО);	
6.3.1.2	Microsoft Office (лицензионное ПО);	
6.3.2 Перечень информационных справочных систем		
6.3.2.1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - https://biblioclub.ru	
6.3.2.2	ЭБС издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/	
6.3.2.3	ЭБС IPRbooks - https://www.iprbookshop.ru/	
6.3.2.4	ЭБС «Znanium.com» - https://znanium.com	
6.3.2.5	ЭБС Юрайт - https://urait.ru/	
6.3.2.6	ЭБС «Руконт» https://lib.rucont.ru/search	
6.3.2.7	ЭБС «Консультант студента» https://www.studentlibrary.ru/	
6.3.2.8	База электронных учебно-методических материалов ДГТУ https://ntb.donstu.ru/content/elektronno-informacionnye-	
6.3.2.9	Справочная правовая система «Консультант Плюс» http://www.consultant.ru/	
6.3.2.10	Информационно-справочная система «Техэксперт: нормы, правила, стандарты и законодательство России»	
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		
7.1	Кабинет «Гигиенических основ физической культуры и спорта» место преподавателя, столы ученические, стулья ученические, доска классная меловая, встроенный шкаф, переносное мультимедийное оборудование (проектор, экран проекционный, системный блок). Презентационный материал, демонстрационные макеты, плакаты.	
7.2	Кабинет для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: столы ученические, стулья ученические, компьютерные столы, доска классная, полка книжная, тумба, персональные компьютеры, подключенные к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду.	
7.3	Библиотека. Оснащение: компьютерный стол, стулья, персональный компьютер, подключенный к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и информационной системе.	
7.4	Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет. Оснащение: компьютерные столы, стулья, персональные компьютеры, подключенные к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду.	
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		
Прилагаются		