

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и НО  
Дата подписания: 22.12.2023 17:37:43  
Уникальный программный ключ:  
bb52f959411e64617366e63977b97e87130b1a2d



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  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

# Гигиенические основы физической культуры и спорта

## рабочая программа дисциплины

Закреплена за **Авиационно-технологический колледж**  
Учебный план 49.02.01-2023-1-ФК9.plx  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Квалификация **Педагог по физической культуре и спорту**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 172  
в том числе:  
аудиторные занятия 150  
самостоятельная работа 22

Формы контроля в семестрах:  
зачеты с оценкой 4

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	3		4		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Неделя	16 5/6		24 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	46	46	46	46	92	92
Практические	26	26	32	32	58	58
Итого ауд.	72	72	78	78	150	150
Сам. работа	12	12	10	10	22	22
Итого	84	84	88	88	172	172

2023 г.

Программу составил(и):

*Преподавател., Д.А.Жихарев* \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

*Доцент кафедры Теория и практика физической культуры и спорта., Л.М.Демьянова* \_\_\_\_\_  
*Старший преподаватель, 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 (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)

составлена на основании учебного плана:

49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

утвержденного Учёным советом университета от 21.03.2023 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании педагогического совета

**Авиационно-технологического колледжа**

Протокол от 31.08.2023 г. № 1

Срок действия программы: 2023-2027 уч.г.

Директор АТК В.А.Зибров \_\_\_\_\_

## 1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ОП.10
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
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
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов
2.2.2	Производственная практика (по профилю специальности)
2.2.3	Производственная практика (по профилю специальности)
2.2.4	Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту
2.2.6	Защита выпускной квалификационной работы

### 3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ - ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТУ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 09.: Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ПК 1.1.: Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
ПК 1.2.: Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3.: Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.5.: Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 1.6.: Проводить работу по предотвращению применения допинга.
ПК 2.1.: Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
ПК 2.4.: Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.
ПК 3.2.: Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.3.: Осуществлять контроль и учет, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.
ПК 3.4.: Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую учебные занятия.
ПК 3.5.: Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.
ПК 3.1.: Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ПК 3.1.: Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.2.: Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.3.: Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура".
ПК 3.4.: Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.
ПК 3.5.: Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

**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

**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**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
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.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
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
	<b>Раздел 1. Гигиена как отрасль медицинской науки</b>						
1.1	Значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой /Лек/	3	6	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
1.2	Значение воздуха для человека. Химический состав. Роль воды в жизнедеятельности человека. Гигиена почвы. Сообщения /Ср/	3	6	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
1.3	История возникновения гигиены физического воспитания и спорта. Вклад П.Ф.Лесгафта.Формулировка определения гигиены как науки, указание основных целей и задач /Лек/	3	6	ПК 1.1. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
1.4	Реферат.Вклад отечественных ученых в развитие гигиены как науки /Ср/	3	4	ПК 1.1. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
	<b>Раздел 2. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта</b>						
2.1	Физическое воспитание и здоровье.Факторы, влияющие на здоровье человека: профилактика инфекционных заболеваний; табакокурение- нарко-токсико-мания, принцип комплектности /Лек/	3	6	ПК 1.1. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
2.2	Оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на сердечно-сосудистую и дыхательную систему /Пр/	3	8	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		

2.3	Оздоровительное воздействие физической культуры и спорта на сердечно-сосудистую и дыхательную систему /Пр/	3	8	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1		
2.4	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	3	2	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
<b>Раздел 3. Гигиена закаливания</b>							
3.1	Физиологические основы закаливания Виды и нормирование закаливаний организма. /Лек/	3	8	ПК 1.1. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1		
3.2	Подготовка к практическим занятиям /Лек/	3	8	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1		
<b>Раздел 4. Гигиена питания</b>							
4.1	Понятие о достаточном и сбалансированном питании /Лек/	3	8	ПК 1.1. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
4.2	Соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4 (5) при среднем уровне энергозатрат; значение витамин и минеральных элементов. /Лек/	4	8	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1Л2.1Л 3.1		

4.3	Рекомендуемые величины суточного потребления белка Жиры. Нормативы жирового питания для разного возраста и пола  /Пр/	3	10	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1Л2.1Л3.1		
4.4	Рекомендуемые величины суточного потребления белка Жиры. Нормативы жирового питания для разного возраста  /Лек/	3	4	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
4.5	Рекомендуемые величины суточного потребления белка Жиры. Нормативы жирового питания для разного возраста /Пр/	4	8	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
4.6	Рекомендуемые величины суточного потребления белка Углеводы. Нормативы углеводного питания (по В.А.Покровскому) /Лек/	4	6	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1Л2.1Л3.1		
4.7	Рекомендуемые величины суточного потребления белка. Углеводы. Нормативы углеводного питания (по В.А.Покровскому) /Лек/	4	2	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1Л2.1Л3.1		
4.8	Составление меню /Пр/	4	8	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1Л2.1Л3.1		
	<b>Раздел 5. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом</b>						

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	4	ПК 1.1. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1Л2.1Л3.1		
5.2	Рассчитать суточный пищевой рацион. /Пр/	4	4	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Э1		
<b>Раздел 6. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений</b>							
6.1	Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений /Лек/	4	4	ПК 1.1. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1Л2.1Л3.1		
6.2	Основные гигиенические требования к строительным материалам; освещению, отоплению и вентиляции. Гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам. /Лек/	4	2	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л3.1 Э1		
<b>Раздел 7. Гигиенические нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой</b>							
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	3	ПК 1.1. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1Л2.1Л3.1		
7.2	Гигиеническое нормирование циклических нагрузок /Пр/	4	4	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1Л2.1Л3.1		



7.3	Гигиеническое нормирование циклических нагрузок /Пр/	4	4	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
7.4	Хронометраж при самонаблюдение /Ср/	4	2	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1Л2.1Л 3.1		
7.5	Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Гигиеническая норма двигательной активности. Понятие медицинской группы. /Лек/	4	4	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1Л2.1Л 3.1		
7.6	Гигиеническое нормирование физических нагрузок для зрелого и пожилого возраста. /Пр/	4	2	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1Л2.1Л 3.1		
7.7	Гигиеническое нормирование физических нагрузок для зрелого и пожилого возраста. /Пр/	4	2		Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
7.8	Нормирование циклических нагрузок /Ср/	4	2	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
<b>Раздел 8. Основы гигиены</b>							
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	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		

8.2	Установление границ для каждого индивида в соответствии с возрастом, полом, состоянием здоровья, условиями жизни и функциональными особенностями /Лек/	4	2	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
8.3	Реферирование темы «Гигиенические характеристики частей урока» /Ср/	4	2	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
<b>Раздел 9. Гигиенические требования к планированию тренировки</b>							
9.1	Знание гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся /Лек/	4	2	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
9.2	Правильное чередование работы и отдыха /Ср/	4	2	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
9.3	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок /Лек/	4	2	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
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	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		

9.5	Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. Составление плана каждого занятия в любом периоде тренировки. Степень влияния тренировки на организм. /Лек/	4	2	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		
9.6	Гигиенические основы правильного построения тренировочного занятия /Лек/	4	1	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1Л 2.1 Л 3.1 Э1		
9.7	Составление нагрузки на одну тренировку, на тренировочный цикл /Ср/	4	2	ПК 1.1. ПК 3.2. ПК 3.4. ПК 3.5. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.4. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.4. ПК 3.5.	Л1.1 Л2.1 Л 3.1 Э1		

#### 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

###### 6.1.2. Дополнительная литература

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

###### 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	Москва: Прометей, 2012
Э1	Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/531847">https://urait.ru/bcode/531847</a>		

<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
6.3.1.1	Microsoft Windows (лицензионное ПО);
6.3.1.2	Microsoft Office (лицензионное ПО);
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a>
6.3.2.2	2. ЭБС издательства «Лань» - <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
6.3.2.3	3. ЭБС IPRbooks - <a href="https://www.iprbookshop.ru/">https://www.iprbookshop.ru/</a>
6.3.2.4	4. ЭБС «Znaniium.com» - <a href="https://znaniium.com/">https://znaniium.com/</a>
6.3.2.5	5. ЭБС Юрайт - <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
6.3.2.6	6. ЭБС «Руконт» <a href="https://lib.rucont.ru/search">https://lib.rucont.ru/search</a>
6.3.2.7	7. ЭБС «Консультант студента» <a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>
6.3.2.8	8. База электронных учебно-методических материалов ДГТУ <a href="https://ntb.donstu.ru/content/elektronno-informacionnye-resursy">https://ntb.donstu.ru/content/elektronno-informacionnye-resursy</a>
6.3.2.9	9. Справочная правовая система «Консультант Плюс» <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
6.3.2.10	10. Информационно-справочная система «Техэксперт: нормы, правила, стандарты и законодательство России» <a href="https://xn--e1aaougdegv4f.xn--80aswg/normy-pravila-standarty-i-zakonodatelstvo-rossii">https://xn--e1aaougdegv4f.xn--80aswg/normy-pravila-standarty-i-zakonodatelstvo-rossii</a>
6.3.2.11	11. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> .

<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
7.1	Кабинет «Гигиенических основ физической культуры и спорта». Место преподавателя, столы ученические, стулья ученические, доска классная меловая, встроенный шкаф. Оборудование и технические средства обучения: 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.

<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Прилагаются	