

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

УТВЕРЖДАЮ
Государственное автономное
профессиональное образовательное
учреждение
«Тетюшский государственный колледж
гражданской защиты»
Адаева Т.Ю.
29.08.2022 г



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПД. 05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

для специальности 49.02.01 Физическая культура

**2 курс, приём 2022 г.
2023-2024 уч. год**

2022г.

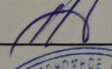
Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (СПО) 49.02.01 Физическая культура утверждённого приказом министерства образования и науки РФ от 27.10.2014г. №1355

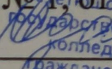
Организация-разработчик:

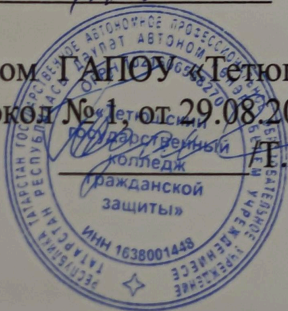
ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Разработчики:

- Кушагина Виктория Николаевна, преподаватель физвоспитания ГАОУ СПО «Тетюшский педагогический колледж»

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФВ и ОБЖ ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты», протокол №1, от 29.08.2022 г
Председатель ПЦК: Ибрагимов А.В. /  /

Рекомендована педагогическим советом ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты», протокол №1, от 29.08.2022 г
председатель педагогического совета:  / Е.Ю. Адаева /



СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура. Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области физической культуры и ОБЖ при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Гигиенические основы Физического воспитания» является частью цикла общепрофессиональных дисциплин (ОП.03.) основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура» базовой и углубленной подготовки.

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

Цель подготовки по данной учебной дисциплине – научить комплексно и целенаправленно применять различные гигиенические факторы и использовать естественные силы природы в области массовой физической культуры, спорта, туризма и активного отдыха.

Содержание учебной дисциплины / МДК направлено на достижение следующих личностных результатов

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 5 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 6 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен 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 при подготовке спортсменов;

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

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятия медицинские группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
- гигиены ФК при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно- тренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- гигиенические основы закаливания;
- физиолого- гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 64 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42 часов;
самостоятельной работы обучающегося 22 часов;
лабораторных и практических занятий 14 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42
В форме практической подготовки	18
В том числе:	
теоретические занятия	28
практические занятия	14
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	22
В том числе:	
домашняя работа (выполнение домашних заданий в рабочих тетрадях, упражнений и решение морфо-функциональных задач, подготовка наглядно-дидактического материала, составление тестовых заданий, работа с банком тестов)	11
работа с учебной литературой конспектирование, выполнение реферативных работ, поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ, подготовка мультимедийных презентаций творческих работ.	11
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Анатомия и физиология человека

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел № 1.	Введение в гигиену	2	
Тема 1. Введение. Понятие о гигиене. Предмет, задачи и методы.	Содержание учебного материала	1	
	1.Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены. Понятие о гигиене. Ее роль в оздоровлении населения.		2
	2. Основы общей гигиены.		
	3. Предмет, задачи и методы гигиены. 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.)		
	Самостоятельная работа студентов 1. Подготовка дидактического материала. 2. Составление тестовых заданий. 3. Выполнение заданий в рабочей тетради.	1	
Раздел № 2.	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.	14	
Тема 2.1. Медико-биологические методы исследования в гигиене	Содержание учебного материала	1	
	1. Оценка влияния внешних факторов на здоровье и работоспособность. Определение важности, температуры, освещенности помещений и спортивных сооружений.		2
	2. ПДК воздуха и воды. Исследование функции кардиореспираторной системы, измерения газообмена. Тонус мышц. Оценка психического состояния.		
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение заданий в рабочей тетради. 2. Составление схем. 3. Подготовка дидактического материала. 4. Составление тестовых заданий. 5. Подготовка мультимедийных презентаций творческих работ.	1	
Тема 2.2. Организм и факторы	Содержание учебного материала	1	2
	1. Воздух и окружающая среда. Роль атмосферного воздуха в жизни человека, химический состав атмосферного воздуха. Физические свойства воздуха. Загрязнение атмосферного		

окружающей среды. Влияние факторов на здоровье и работоспособность человека.	воздуха. Влияние загрязненного воздуха на здоровье, работоспособность и условия жизни людей. Атмосферное давление. Климат. Акклиматизация.		
	2. Гигиена воды. Вода как фактор внешней среды, ее гигиеническое и эпидемиологическое значение для человека. Нормирование качественного состава питьевой воды. ПДК питьевой воды. Гигиенические требования к водным бассейнам, к воде для гигиенических ванн, гидропроцедур. Питьевой режим. Питьевой режим спортсменов. Химический состав воды. Методы очистки воды.		
	3. Гигиена воды. Вода как фактор внешней среды, ее гигиеническое и эпидемиологическое значение для человека. Нормирование качественного состава питьевой воды. ПДК питьевой воды. Гигиенические требования к водным бассейнам, к воде для гигиенических ванн, гидропроцедур. Питьевой режим. Питьевой режим спортсменов. Химический состав воды. Методы очистки воды.		
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение заданий в рабочей тетради. 2. Конспект дополнительной литературы по теме. 3. Подготовка дидактического материала. 4. Поиск и обзор электронных источников информации для выполнения творческих работ.	1	
Тема 2.3. Гигиена физических факторов и их влияние на здоровье и работоспособность человека	Содержание учебного материала	1	2
	1. Влияние на организм человека шума, инфра- и ультразвука, вибрации, ультрафиолетового излучения, электромагнитных, электрических и магнитных полей.		
	2. Нормирование и методы профилактики. Пределы доз.		
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение заданий в рабочей тетради. 2. Подготовка дидактического материала. 3. Составление тестовых заданий. 4. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ.	1	
Тема 2.4. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	1	2
	1. Понятие ЗОЖ. Режим жизнедеятельности. Основные показатели здоровья.		
	2. Понятия «здоровье» и «болезнь». Роль активного образа жизни и долголетие.		
	3. Стресс и здоровый образ жизни. Экология и здоровье. Вредные привычки и здоровье.		

	Самостоятельная работа студентов: 1. Выполнение заданий в рабочей тетради. 2. Оформление санбюлетеней. 3. Подготовка дидактического материала. 4. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ. 5. Составление и решение ситуационных задач.	1	
Тема 2.5. Психогигиена	Содержание учебного материала	1	2
	1. Понятие «психогигиена».		
	2. Сохранение и укрепление психического здоровья.		
	3. Средства физкультуры, закаливания и их влияние на психическое состояние человека.		
	Практическое занятие 1. Факторы внешней среды и психика человека. 2. Предупреждение психических перегрузок. 3. Психогигиена половой жизни. Правила психогигиены. 4. Предупреждение психических перегрузок у спортсменов. Психогигиена и акклиматизация. Аутотренинг.	4	
	Самостоятельная работа студентов 6. Выполнение заданий в рабочей тетради. 7. Оформление санбюлетеней. 8. Подготовка дидактического материала. 9. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ. 10. Составление и решение ситуационных задач.	1	
Раздел № 3	Личная гигиена спортсмена.	6	
Тема 3.1. Личная гигиена	Содержание учебного материала	1	2
	1. Основы личной гигиены.		
	2. Уход за кожей лица, волосами и телом. Гигиена полости рта.		
	3. Гигиена мужчины и женщины.		
	4. Гигиена сна, одежды и обуви. Режим труда и отдыха. Гигиена водных процедур. Средства для воды и ухода за кожей.		
	Практическое занятие Гигиена спортсменов.	1	

	Самостоятельная работа студентов: 1. Выполнение заданий в рабочей тетради. 2. Подготовка к контрольной работе. 3. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ. 4. Подготовка мультимедийных презентаций творческих работ. 5. Составление кроссвордов. 6. Составление тестовых заданий.	1	
Тема 3.2. Гигиена питания	Содержание учебного материала	1	2
	1. Энергетическая характеристика продуктов питания.		
	2. Основной обмен.		
	3. Питание и здоровье человека. Энергетика физической деятельности. Белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Питание спортсменов. Питание в подготовительном, соревновательном и послесоревновательном периодах.		
	Практическое занятие Особенности питания в различных видах спорта и в различных климатических зонах.	1	
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение заданий в рабочей тетради. 2. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ. 3. Подготовка мультимедийных презентаций творческих работ.	1	
Раздел № 4	Гигиена физического воспитания населения России.	7	
Тема 4.1. Гигиена физического воспитания и спорта детей и подростков	Содержание учебного материала	1	2
	1. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков, закаливание.		
	2. Режим школьника.		
	3. Особенности питания школьников.		
	4. Возрастная периодизация		
	Практическое занятие 1. Влияние физкультуры на рост и развитие детей и подростков. 2. Гигиенические требования к школьному спортивному залу, площадкам, бассейну, спортивному инвентарю. 3. Особенности питания юных спортсменов.	3	
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение заданий в рабочей тетради.	1	

	2. Составление ситуационных задач. 3. Подготовка наглядно-дидактического материала. 4. Составление тестовых заданий. 5. Составление кроссвордов.		
Тема 4.2. Гигиена лиц среднего и пожилого возраста, занимающихся спортом и физкультурой	Содержание учебного материала	1	2
	1. Характеристика средств физической культуры и оздоровительной физкультуры.		
	2. Гигиена питания, закаливания. Сна.		
	3. Физиология старения. Активный двигательный режим и здоровье. Влияние гиподинамии на здоровье.		
	4. Оценка двигательной активности по энергетическим затратам. Гигиена мест занятий, личная гигиена.		
	Самостоятельная работа студентов 1. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ. 2. Конспектирование учебной литературы. 3. Работа с банком тестов.	1	
Раздел № 5	Закаливание. Средства восстановления.	28	
Тема 5.1. Гигиена закаливания	Содержание учебного материала	1	2
	1. Понятие о закаливании. Виды закаливания. Физиологические механизмы закаливания.		
	2. Возраст и закаливание. Закаливание и времена года, биоритмы.		
	3. Гигиенические требования к местам закаливания.		
	Практическое занятие Дневник самоконтроля.	1	
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение заданий в рабочей тетради. 2. Оформление санбюллетней. 3. Составление тестовых заданий. 4. Подготовка наглядно-дидактического материала.	1	
Тема 5.2. Средства восстановления спортивной	Содержание учебного материала	1	2
	1. Понятие «восстановление».		
	2. Физиологические механизмы возникновения утомления. Педагогические, медицинские и психологические средства восстановления.		
	Практическое занятие	1	

работоспособности	Особенности восстановления в различных видах спорта с учетом возраста, функционального состояния биоритмов.		
	Самостоятельная работа студентов 1. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ. 2. Составление тестовых заданий. 3. Составление ситуационных задач.	1	
Тема 5.3. Самоконтроль спортсмена лиц, занимающихся оздоровительной физкультурой, закаливанием.	Содержание учебного материала 1. Определение понятия «самоконтроль». Объективные и субъективные показатели утомления. Дневник самоконтроля. Самоконтроль во время занятий физкультурой и спортом.	2	2
	Практическое занятие Режим дня школьников.	1	
	Самостоятельная работа студентов 1. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ. 2. Подготовка мультимедийных презентаций творческих работ.	1	
	Содержание учебного материала 1. Понятие «биоритмы». Классификация биоритмов. Циркадные или околосуточные биоритмы. Биоритмы и спортивная работоспособность. 2. Акклиматизация в зонах жаркого климата и среднегорья с учетом временных поясов.	2	2
Тема 5.4. Биоритмы и физическая деятельность	Практическое занятие Биоритмы и восстановление спортивной работоспособности.	1	
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение заданий в рабочей тетради. 2. Конспектирование учебной литературы. 3. Работа с банком тестов. 4. Составление кроссвордов.	1	
	Содержание учебного материала 1. Гиподинамия, курение, алкоголь, наркомания и СПИД. Снижение веса. Анаболики. Факторы риска: холестеремия, диабет, стресс, моржевание и др.	2	2
Тема 5.5. Факторы, ухудшающие состояние здоровья человека. Факторы риска.	Самостоятельная работа студентов 1. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ	1	

	2. Подготовка мультимедийных презентаций творческих работ.		
Тема 5.6. Рекреация и активный отдых.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Понятие «рекреация». Виды рекреации: пассивная и активная. Виды климато-рекреационной деятельности.		
	2. Восстановление здоровья и трудоспособности в зонах отдыха		
	Практическое занятие Профессиональная рекреация.	1	
	Самостоятельная работа студентов 1. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации для выполнения творческих работ. 2. Подготовка мультимедийных презентаций творческих работ. 3. Оформление санбюллетней.	1	
Тема 5.7. Профилактика инфекционных и паразитарных болезней	Содержание учебного материала	2	2
	1. Классификация инфекционных болезней. Санитарно-гигиенические меры профилактики инфекционных болезней.		
	2. Прививки. Вакцинация. Профилактические мероприятия в детском саду, школе, на спортбазах, в комнатах отдыха.		
	Самостоятельная работа студентов 1. Выполнение заданий в рабочей тетради. 2. Конспектирование учебной литературы. 3. Составление тестовых заданий. 4. Подготовка наглядно-дидактического материала.	1	
Тема 5.8. Гигиена инвалидов-спортсменов	Содержание учебного материала	2	2
	1. Понятие «инвалидность».		
	2. Санитарно-гигиенические требования к местам тренировок. Режим тренировок и отдыха. Восстановление спортивной работоспособности.		
	3. Особенности тренировок в различных видах спорта. Личная гигиена инвалида – спортсмена. Профилактика травматизма при занятиях спортом. Режим дня и тренировок. Гигиена спортивной и ортопедической обуви. Гигиена sportсооружений для инвалидов – спортсменов.		
	Самостоятельная работа студентов 1. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации. 2. Конспектирование учебной литературы. 3. Работа с бланком тестов.	2	

	4. Составление кроссвордов.		
Раздел № 6	Основы гигиены спортивных сооружений.	8	
Тема 6.1. Гигиена спортивных сооружений	Содержание учебного материала	2	2
	1. Гигиенические требования к закрытым и открытым спортсооружениям. Температурный режим, показатели освещенности, влажности и др. Гигиена спортивных материалов и покрытий. Гигиенические требования к постройке спортсооружений в городской и сельской местности.		
	Самостоятельная работа студентов Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации. 1. Конспектирование учебной литературы. 2. Работа с банком тестов. 3. Составление кроссвордов.	2	
Тема 6.2. Экогигиена физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	2
	1. Понятие «экогигиена». Климатогеографические факторы и их влияние на здоровье и работоспособность спортсменов. Экогигиенические факторы, ухудшающие здоровье и физическую работоспособность. Экогигиена питания, закаливания, тренировок.		
	Самостоятельная работа студентов 1. Поиск и обзор научных публикаций и электронных источников информации. 2. Конспектирование учебной литературы. 3. Работа с банком тестов. 4. Составление кроссвордов.	2	
	Всего:	64	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств).
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством).
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета Анатомии, физиологии и гигиены.

Оборудование учебного кабинета «Анатомии, физиологии и гигиены»:

Мебель и стационарное оборудование

Шкаф для хранения учебно-наглядных пособий, приборов,

Классная доска

Стол для преподавателя

Стул для преподавателя

Столы для студентов

Стулья для студентов

Технические средства обучения:

Телевизор

DVD проигрыватель

Компьютер

Мультимедийная установка

Учебно-наглядные пособия

Таблицы (плакаты) по темам

Видеофильмы

Обучающие компьютерные программы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Алексеев, С.В. Гигиена труда/ С.В. Алексеев. - М., 1988.
2. Воронин, Н.М. Основы медицинской и биологической климатологии/ Н.М. Воронин. - М., 1981.
3. Гурова, А.И. Практикум по общей гигиене/ А.И. Гурова. - М., 1991.
4. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни/ В.И. Дубровский. - М., 2002.
5. Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. - М., 2010
6. Дубровский, В.И. Гигиена физического воспитания и спорта/ В.И. Дубровский. - М., Владос. 2003

Дополнительная литература:

1. Минх, А.А. Общая гигиена и медицина/ А.А. Минх. - М., 1984.
2. Новожилов, Г.Н. Гигиеническая оценка микроклимата/ Г.Н. Новожилов. - М., 1987.
3. Петровский, К.С. Гигиена питания/ К.С. Петровский М., 1982.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<u>Освоенные умения:</u> - 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 при подготовке спортсменов; <u>Усвоенные знания:</u> - основы гигиены различных возрастных групп занимающихся; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - понятия медицинские группы; - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; - основы профилактики инфекционных заболеваний; - основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся; - гигиены ФК при проведении занятий на производстве и по месту жительства; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно- тренировочных занятий; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; - гигиенические основы закаливания; - физиолого- гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании; - понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	Текущий контроль: - письменный опрос - собеседование - компьютерное тестирование - решение ситуационных задач - оценка точности и полноты выполнения индивидуальных домашних заданий, заданий в рабочей тетради и заданий по практике - наблюдение за процессом выполнения заданий по практике Итоговый контроль – зачет, который рекомендуется проводить по окончании изучения учебной дисциплины. Зачет включает в себя контроль усвоения теоретического материала (в виде тестирования) и контроль усвоения практических умений. Критерии оценки итогового зачета: — уровень усвоения студентами материала, предусмотренного учебной программой дисциплины; — обоснованность, четкость, полнота изложения ответов; — уровень информационно-коммуникативной культуры.