

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

Министерство образования Московской области
Ногинский филиал
Государственного образовательного учреждения
высшего образования Московской области
Московского государственного областного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ногинского филиала МГОУ

 И.В.Смирнова

2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

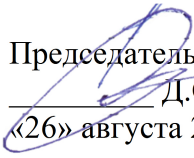
***«Профессиональный учебный цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»***

Очная форма обучения

**Московская область
г. Ногинск
2021**

ОДОБРЕНО

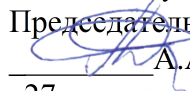
Предметной (цикловой) комиссией
Теории и методики физического
воспитания и спорта
Протокол №1
от «26» августа 2021 г.


Председатель ПЦК
Д.С. Алхасов
«26» августа 2021 г.

СОСТАВЛЕНА

В соответствии с государственными
требованиями к минимуму содержания и
уровню подготовки выпускника по
специальности: 49.02.01 «Физическая
культура»

СОГЛАСОВАНО

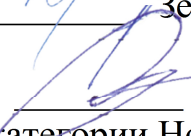
Методическим советом
Ногинского филиала МГОУ
Протокол №1
от «27» августа 2021 г.
Председатель Методического совета

А.А. Дерябкин
«27» августа 2021 г.

Составитель: Геращенко А.В., преподаватель Ногинского филиала МГОУ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:  Зеленина В.А., методист Ногинского
филиала МГОУ

Содержательная экспертиза:  Алхасов Д.С., к.п.н., преподаватель
высшей квалификационной категории Ногинского филиала МГОУ

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:  Коренкова С.Ю., директор МБОУ СОШ
№3 г.Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования по
специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом
Министерства образования и науки РФ от «27» октября 2014 г. №1355.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности (ям)
49.02.01 «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СПО
третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	14
4. Контроль и оценка освоения результатов учебной дисциплины	16
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в программу	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена Ногинского филиала МГОУ по специальности 49.02.01 «Физическая культура», разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при составлении программ одноименных дисциплин по специальностям, входящим в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 «Физическая культура и спорт», а также при составлении программ повышения квалификации учителей физической культуры.

Рабочая программа составлена для студентов очной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в состав профессионального учебного цикла.

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

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент 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 дисциплины студент должен **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 токсикомании.

Вариативная часть - не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов на освоение профессиональных модулей ППСЗ и специальности 49.02.01 «Физическая культура» и овладению профессиональными компетенциями.

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 образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, 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 отчётов, рефератов, выступлений.

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

В процессе освоения дисциплины, у учащихся должны сформироваться общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 69 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 45 часов; самостоятельной работы обучающегося 19 часов; консультации 5 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	69
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	45
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	12
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Консультации	5
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	19
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Подготовка докладов, рефератов по изученным темам	19
Итоговая аттестация в форме	Экзамен

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Гигиенические основы физического воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем, час	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Введение в дисциплину			10	
Тема 1.1. Гигиена физического воспитания в системе наук о человеке	Содержание учебного материала		2	
	1	Гигиена как наука. Ее структура. Цель и задачи основных направлений в гигиене. Научно-методические основы гигиены физического воспитания		1
	2	Значение гигиены физического воспитания для профессиональной деятельности учителя физической культуры		1
	Лабораторные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Контрольные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщения на темы: «История развития гигиены физического воспитания и спорта в России». «Место и значение гигиены физического воспитания и спорта в деятельности педагога по физическому воспитанию». Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий		2	
Тема 1.2. Гигиена физического воспитания как наука и область практики	Содержание учебного материала		3	2
	1	Предмет, цель и задачи гигиены физического воспитания. Основные разделы гигиены физического воспитания их характеристика		
	2	Понятие о факторах внешней среды.		
	3	Понятие о гигиеническом нормировании	не предусмотрено	
	Лабораторные работы: не предусмотрены			
	Практические занятия: История развития гигиены физического воспитания и спорта в России. Понятие о факторах внешней среды. Понятие о гигиеническом нормировании.		1	
	Контрольные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по заданной теме. Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий		2	
Раздел 2. Гигиеническое значение и нормирование факторов внешней среды при занятиях физическими упражнениями			10	
Тема 2.1. Гигиеническая	Содержание учебного материала		2	1
	1	Окружающая (внешняя) среда		

характеристика факторов окружающей среды и их влияние на здоровье населения	2	Факторы внешней среды, гигиеническая классификация		
	3	Характеристика отдельных факторов внешней среды		
	Лабораторные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия: Гигиеническая характеристика факторов окружающей среды и их влияние на здоровье населения. «Школьные факторы» и их влияние на здоровье обучающихся.		1	
	Контрольные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по заданной теме. Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий		2	
Тема 2.2. Гигиеническое нормирование факторов внешней среды	Содержание учебного материала		2	1
	1	Методы изучения влияния факторов внешней среды на организм человека		
	2	Понятие «норма» в гигиене		
	3	Гигиеническое нормирование факторов внешней среды		
	Лабораторные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия: Гигиеническая характеристика факторов окружающей среды при занятиях физическими упражнениями и их влияние на здоровье занимающихся.		1	
	Контрольные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по заданной теме: «Значение факторов окружающей среды при занятиях физическими упражнениями». Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий		2	
Раздел 3. Основы гигиены питания при занятиях физическими упражнениями			11	
Тема 3.1. Энерготраты при занятиях физическими упражнениями	Содержание учебного материала		2	1
	1	Основной обмен спортсменов		
	2	Регулируемые затраты энергии в спорте		
	Лабораторные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия: Регулируемые затраты энергии в спорте		1	
	Контрольные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по заданной теме: «Регулируемые затраты энергии в спорте». Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий		1	
Тема 3.2. Питание спортсмена	Содержание учебного материала		1	2
	1	Классификация видов спорта. Основные принципы питания спортсмена. Потребность спортсмена в основных пищевых ингредиентах		

	Лабораторные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия: Основные принципы питания спортсмена		1	
	Контрольные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по заданной теме: «Режим питания спортсмена в процессе соревнований». Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий		1	
Тема 3.3. Особенности питания юного спортсмена	Содержание учебного материала		2	2
	1	Основные принципы питания юного спортсмена. Потребность юного спортсмена в основных пищевых ингредиентах.		
	Лабораторные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия: Особенности организации и содержания питания юного спортсмена		1	
	Контрольные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по заданной теме: «Построение рациона питания юного спортсмена». Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий		1	
Раздел 4. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи			8	
Тема 4.1. Гигиенические требования к организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала		2	1
	1	Гигиенические требования к организации физического воспитания		
	2	Гигиенические требования к организации занятий рекреационной физической культурой		
	Лабораторные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия: Гигиенические требования к организации физического воспитания		1	
	Контрольные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по заданной теме: «Гигиенические принципы и требования к построению урока физической культуры». Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий		1	
Тема 4.2. Гигиенические требования к организации спортивной	Содержание учебного материала		2	2
	1	Гигиенические требования к организации учебно-тренировочного и тренировочного занятий		
	2	Гигиенические требования к организации спортивной деятельности в годичном цикле		
	Лабораторные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия: Гигиенические требования к организации учебно-тренировочного и		1	

деятельности	тренировочного занятий			
	Контрольные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по заданной теме: «Гигиенические принципы и требования к построению учебно-тренировочного занятия». Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий		1	
Раздел 5. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом			8	
Тема 5.1. Гигиенические требования к личной гигиене спортсмена в процессе спортивной деятельности	Содержание учебного материала		2	1
	1	Гигиенические требования к организации режима дня юного спортсмена в процессе спортивной деятельности.		
	2	Гигиенические требования к уходу за кожей у спортсмена		
	Лабораторные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия: Гигиенические требования к уходу за кожей у спортсмена		1	
	Контрольные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по заданной теме: «Гигиенические принципы и содержание личной гигиены спортсмена». Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий		1	
Тема 5.2. Мероприятия личной гигиены спортсмена и физкультурника	Содержание учебного материала		2	1
	1	Основные правила личной гигиены спортсмена и физкультурника		
	2	Гигиена одежды и обуви при занятиях физкультурой и спортом. Профилактика токсикомании и табакокурения.		
	Лабораторные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия: Гигиена одежды и обуви при занятиях физкультурой и спортом.		1	
	Контрольные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по заданной теме: «Гигиена одежды и обуви при занятиях физкультурой и спортом». Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий		1	
Раздел 6. Гигиенические основы закаливания			9	
Тема 6.1. Закаливание как средство физического	Содержание учебного материала		2	2
	1	Физиологическая сущность процесса закаливания. Формы закаливания. Средства закаливания. Принципы закаливания. Закаленность		

воспитания	Лабораторные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия: Физиологические механизмы процесса закаливания.		1	
	Контрольные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по заданной теме: «Гигиена одежды и обуви при занятиях физкультурой и спортом». Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий		1	
Тема 6.2. Основные технологии закаливания	Содержание учебного материала		3	1
	1	Технологии закаливания водой.		
	2	Технологии закаливания воздухом		
	3	Технологии закаливания Солнцем		
	Лабораторные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия: Технология закаливания водой учащихся младшего школьного возраста		1	
	Контрольные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по заданной теме: «Технология закаливания учащихся на уроке физкультуры». Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий		1	
Раздел 7. Гигиенические требования к объектам спорта и оборудованию мест учебных занятий физкультурой			8	
Тема 7.1. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям	Содержание учебного материала		3	2
	1	Гигиенические требования к спортивному залу общеобразовательной школы		
	2	Гигиенические требования к бассейну		
	3	Санитарно-эпидемиологические требования к зданиям и помещениям объектов спорта		
	Лабораторные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Практические занятия: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Контрольные работы: не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по заданной теме: «Требования к организации питьевого режима в объекте спорта». Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий		1	
Тема 7.2. Гигиенические требования к открытым	Содержание учебного материала		3	1
	1	Гигиенические требования к земельному участку объекта спорта.		
	2	Гигиенические требования к территории объектов для гребных видов спорта.		
	3	Состав вспомогательных помещений открытого плоскостного объекта спорта		

плоскостным объектам спорта	Лабораторные работы: не предусмотрены	не предусмотрено	
	Практические занятия: не предусмотрены	не предусмотрено	
	Контрольные работы: не предусмотрены	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад по заданной теме: «Гигиенические требования к земельному участку объекта спорта». Изучение дополнительной литературы. Формирование глоссария основных терминов и понятий	1	
Примерная тематика курсовых работ (проектов)		не предусмотрено	
Самостоятельная работа над курсовой работой проектом		не предусмотрено	
Консультации		5	
Всего:		69	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии, физиологии и гигиены человека; лабораторий – не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета: учительский стол (1), ученические столы (17), стулья (37), мебельная стенка (1), шкаф (1), автоматическое зашторивание, экран, доска, лампы освещения (24), электророзетки (3).

Технические средства обучения: аудиовизуальные и компьютерные средства обучения: телевизор, микроскопы, эпипроектор, видеомэгнитофон, спектроскоп, кассеты с фильмами по разделам анатомии и физиологии.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

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

Основные источники

Для преподавателей

1. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: уч. пособие / В.А. Ляпин. – Омск, 2015. (iprbookshop.ru)
2. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: уч. пособие. – Ульяновск, 2015. (iprbookshop.ru)

Для студентов

1. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: уч. пособие / В.А. Ляпин. – Омск, 2015. (iprbookshop.ru)
2. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: уч. пособие. – Ульяновск, 2015. (iprbookshop.ru)

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре: уч. пособие. – С-Пб., 2016.
2. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
3. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : уч. пособие / Горбань И.Г. – Оренбург: ОГУ, 2017.
4. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В.

Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.

Для студентов

1. Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре: уч. пособие. – С-Пб., 2016.
2. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
3. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : уч. пособие / Горбань И.Г. – Оренбург: ОГУ, 2017.
4. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины *«Гигиенические основы физического воспитания»* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

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 (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; 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	- выполнение самостоятельной работы, рефератов и докладов; - выполнение практических работ; - самостоятельная работа; - практических заданий; - подготовка докладов и сообщений; - подготовка и защита реферата; - доклад - практическая работа; - подготовка и защита реферата; - практическая работа; - выполнение практических работ; - практическая работа;

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	- практическая работа; -самостоятельная работа; - подготовка докладов и сообщений, практическая работа;
---	---

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица , утвердившего изменения	