

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «Профессионально - педагогический колледж имени М.М.Меджидова»



Адзиева С.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

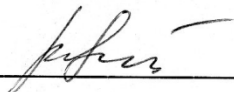
Код и наименование специальности 49.02.01 Физическая культура

входящей в состав УГС 49.00.00 Физическая культура и спорт

Квалификация выпускника: учитель физической культуры

Программа одобрена предметной (цикловой) комиссией дисциплин
физической культуры

Председатель предметной (цикловой) комиссии



Меджидова В.Х..
ФИО

«29» августа 2023 г

Избербаш 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 05 Гигиенические основы физического воспитания разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (углубленной подготовки), входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 г. №1355, зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2014 г. №34956. с учетом:

- примерной программы;

- в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2023/2024 учебный год

Разработчик: Меджидова Вазипат Хажакровна - преподаватель дисциплин физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05. Гигиенические основы физического воспитания

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 Физическая культура**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общепрофессиональная дисциплина является составной частью профессионального цикла.

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

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

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

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

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования 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.

Изучение дисциплины ОП.05. Гигиенические основы физического воспитания способствует формированию у обучающихся следующих **общих компетенций**:

- 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.

Изучение дисциплины ОП.05. Гигиенические основы физического воспитания способствует формированию у обучающихся следующих **профессиональных компетенций**:

- ПК.1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия,

- ПК.1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре,
ПК.1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения,
ПК.1.4. Анализировать учебные занятия,
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре,
ПК.2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия,
ПК.2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия,
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности,
ПК.2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся,
ПК.2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия,
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности,
ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся,
ПК.3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов,
ПК.3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений,
ПК.3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки – 153 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 102 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 51 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	153
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	102
В том числе:	
теоретические занятия	82
практические работы	20
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	51
Итоговая аттестация в форме экзамена	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05. Гигиенические основы физического воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений			
Тема 1.1. Гигиена как наука	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Гигиена как отрасль медицинской науки. Понятие о гигиене. Ее роль в оздоровлении населения. Основы общей гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены.</p> <p>2. История развития гигиены. Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Составление списка основных понятий темы.</p> <p>2. Конспектирование источников информации об истории развитие гигиены.</p>	6	2
Тема 1.2. Гигиена окружающей среды	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Эколого-гигиенические свойства воздуха. Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.</p> <p>2. Эколого-гигиенические свойства гидросферы. Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.</p>	4	
		10	2

	3.	Эколого-гигиенические свойства почвы. Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Гигиена градостроительства. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		9	
	1.	Анализ основных факторов загрязнения воздуха.		
	2.	Составление таблицы по системам водоснабжения.		
	3.	Подготовка сообщений о почвенных инфекциях.		
Тема 1.3. Гигиена спортивных сооружений	Содержание учебного материала		12	2
	1.	Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий Спортивные сооружение, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отопления спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.		
	2.	Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.		
	3.	Гигиенические требования к зданию и помещениям школы Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.		
	Практические занятия		4	
	1.	Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.		
	2.	Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.		
	3.	Расчет показателей естественной освещенности спортивного зала.		
	4.	Составление плана-макета цветового оформления спортивных сооружений.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1.	Анализ общих требований к спортивным сооружениям.			

	2.	Оценка освещения спортивного объекта.		
	3.	Составление плана обустройства школьного спортивного зала.		
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена				
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	Содержание учебного материала		8	2
	1.	Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.		
	2.	Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.		2
	Практические занятия		1	
	1.	Разработка методики комплексного проведения закаливающих процедур.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1.	Составление правил закаливания.		
2.	Характеристика основных средств закаливания.			
Тема 2.2. Основы личной гигиены	Содержание учебного материала		12	2
	1.	Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом Понятие о личной гигиене. Гигиена спортсменов. Режим труда и отдыха, гигиена сна.		
	2.	Требования к спортивной одежде и обуви Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.		
	3.	Уход за спортивной одеждой и обувью Правила ухода за спортивной одеждой и обувью. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви.		
	4.	Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		

	5.	Основы профилактики инфекционных заболеваний Инфекционные заболевания. Пути передачи инфекции и иммунитет. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними.		2
	Практические занятия		3	
	1.	Разработка требований по уходу за спортивной одеждой и обувью.		
	2.	Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.		
	3.	Составление плана мероприятий по предупреждению инфекционных заболеваний.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1.	Составление словаря терминов по теме «Личная гигиена».		
	2.	Анализ правил гигиены одежды и обуви.		
	3.	Выполнение рефератов по теме «Долголетие человека», «Экология здоровья».		
	4.	Подготовка сообщений о влиянии вредных привычек.		
	5.	Подготовка сообщений об инфекционных заболеваниях.		
Раздел 3. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания				
Тема 3.1. Гигиенические основы спортивной тренировки	Содержание учебного материала		12	2
	1.	Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена Особенности тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов.		
	2.	Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой Клинико-географические зоны. Акклиматизация. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в горных условиях.		
				2

	3.	Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности Восстановительные средства и принципы их использования. Гидропроцедуры. Бани. Электросветовые процедуры. Электросон. Применение кислорода.		2
	4.	Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях Инструкции по технике безопасности. Обязанности учителя (тренера) по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала школы. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.		2
	Практические занятия		4	
	1.	Составление плана мероприятий по успешной акклиматизации.		
	2.	Определение суточного расхода энергии.		
	3.	Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.		
	4.	Изучение требований к организации безопасности процесса спортивной тренировки.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1.	Систематическая проработка конспектов занятий и специальной литературы (по вопросам параграфа, главам учебных пособий).		
	2.	Составление буклетов с рекомендациями по успешной акклиматизации.		
	3.	Выполнение рефератов по теме «Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды».		
	4.	Составление кластеров по гигиеническим средствам восстановления спортивной работоспособности.		
Тема 3.2. Гигиена детей и подростков	Содержание учебного материала		12	2
	1.	Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.		
	2.	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления		2

		здоровья на различных этапах онтогенеза Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.		
	3.	Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к школьным занятиям и спортивным секциям.		2
	4.	Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.		2
	Практические занятия		5	
	1.	Составление режима суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок.		
	2.	Обеспечение соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями.		
	3.	Обеспечение соблюдения гигиенических требований при организации учебно-воспитательного процесса.		
	4.	Составление плана и режима тренировочного процесса для детей и подростков.		
	5.	Составление инструкции по технике безопасности в спортивном зале общеобразовательного учреждения.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1.	Составление характеристики групп здоровья.		
	2.	Составление характеристики возрастных периодов.		
	3.	Составление характеристики форм занятий физической культурой.		
	4.	Составление списка гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу.		
Тема 3.3. Гигиена питания	Содержание учебного материала		10	2

спортсмена	1.	Питание, занимающихся физической культурой и спортом Функции и состав пищи. Понятие о гигиене питания. Спортивные энергозатраты. Качественный состав питания спортсменов. Режим питания. Пищевой рацион и состав пищи спортсменов.		
	2.	Гигиена безопасности основных продуктов питания Рацион и контроль качества. Оборудование и санитарный режим на пищеблоке. Пищевые отравления и их профилактика. Маркировка продуктов.		2
	3.	Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи Гигиена питания для детей и подростков. Особенности рациона и режима питания для детей и подростков.		2
	Практические занятия		3	
	1.	Составление меню спортсмена.		
	2.	Оценка качества питания спортсменов по приведенным примерам.		
	3.	Составление суточного рациона и режима питания детей и подростков.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1.	Составление таблицы по калорийности основных продуктов питания.		
	2.	Подготовка проекта мероприятий по профилактике пищевых отравлений.		
	3.	Подготовка сообщений о спортивном питании.		
	ВСЕГО:		153	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используют 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, портреты педагогов и др.)

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийные средства, модели скелета человека и отдельных органов.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Трифонова Т.А. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Трифонова, Н.В. Мищенко, Н.В. Орешникова.- М.: Юрайт, 2018
2. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебник / С.А. Полиевский.- М.: Издательский центр «Академия», 2014, 2015.

Дополнительные источники:

1. Винер, И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О. Д. Цыганкова – М.: Просвещение, 2011.
2. Звонников, В.И. Современные средства оценивания результатов обучения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Звонников, М.Б. Чельшкова. – 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2011.
3. Каинов, А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Коджаспирова, Г.М. Педагогика: учеб.для студ. сред. проф. учеб. заведений. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2009
5. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. / Под редакцией Г.А. Колодицкого. – 2-е издание. – М.: Просвещение, 2011.

Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. / Под редакцией Г.А. Колодицкого. – 2-е издание. – М.: Просвещение, 2011.

6. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов. / Под редакцией Г.А. Колодицкого. – 2-е издание. – М.: Просвещение, 2011..
7. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М. Советский спорт, 2008.
8. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях – М.: Издательство АСТ. - 2008.
9. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. / Под редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

10. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов физ. культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд. – М.: Физическая культура, 2009

11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / Под редакцией В.А. Горского. – 2-е издание. – М.: Просвещение, 2011..

12. Слостенин, В.А. Педагогика: учеб. для студ. средних пед. учеб. заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов – 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.

13. Справочник учителя физической культуры: учеб.-метод. пособие / П.А. Киселев, С.Б. Киселева – М.: ООО «Учитель», 2011

Интернет-ресурсы:

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru/>

2. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

3. Научная электронная библиотека. eLIBRARY [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>

4. Сайт "Я иду на урок физкультуры" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru/urok/>

5. Сайт «Федеральный Государственный Образовательный стандарт». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://standart.edu.ru>

6. Сайт для учителей физической культуры «Физкультура на 5». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

7. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fizkult-ura.ru>

8. Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru>

Интернет ресурсы

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуального (группового проекта), докладов, презентаций и решение проблемных задач.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умение использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия). - контроль выполнения самостоятельной работы
Умение составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий
Умение определять суточный расход энергии, составлять меню	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка практической работы
Умение обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - оценка практической работы. - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий
Умение применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия). - контроль выполнения самостоятельной работы
Знание основ гигиены детей и подростков	- контроль выполнения самостоятельной ра-

	<p>боты;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация письменного и устного контроля
Знание гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	<ul style="list-style-type: none"> - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля
Знание понятия медицинской группы	<ul style="list-style-type: none"> - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля
Знание гигиенического значения биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	<ul style="list-style-type: none"> - контроль выполнения самостоятельной работы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание вспомогательных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности.	<ul style="list-style-type: none"> - контроль выполнения самостоятельной работы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание основ профилактики инфекционных заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач
Знание основ гигиены питания детей, подростков и молодежи	<ul style="list-style-type: none"> - контроль выполнения самостоятельной работы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание гигиенических требований к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - представление результатов выполнения индивидуального (группового) проекта; - организация письменного и устного контроля; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций
Знание гигиенической характеристики основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	<ul style="list-style-type: none"> - контроль выполнения самостоятельной работы; - оценка практической работы;

	<ul style="list-style-type: none"> - организация письменного и устного контроля
Знание основ личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	<ul style="list-style-type: none"> - контроль выполнения самостоятельной работы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание гигиенических основ закаливания	<ul style="list-style-type: none"> - контроль выполнения самостоятельной работы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	<ul style="list-style-type: none"> - анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка практической работы; - оценка подготовленных докладов, презентаций
Знание физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	<ul style="list-style-type: none"> - анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач