



УТВЕРЖДАЮ:

Врио директора

К.А. Васильев

«30» августа 2024г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Направление подготовки (специальность):**

49.02.01 Физическая культура (повышенный уровень)

Профиль (при наличии): педагог по физической культуре и спорту.

	Очная форма*	Заочная форма*
Индекс по учебному плану	<i>ОП.10</i>	
Группа	<i>138</i>	
Курс	<i>4 курс на базе 11 классов</i>	
Семестр	<i>8 семестр</i>	
Общее количество часов:	<i>36 часов</i>	
Аудиторные занятия	<i>36 часов</i>	
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	-	
Форма контроля	<i>8 семестр: экзамен</i>	

\* – в соответствии с учебным планом

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта 49.02.01 Физическая культура (повышенный уровень) по направлению подготовки (профилю направления, специальности) педагог по физической культуре и спорту.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Н.Н.Попов (преподаватель)

*(должность, статус разработчика).*

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «28» августа 2024г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения \_\_\_\_\_  
К.Е.Подтёпина, начальник отдела СПО

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №1 от «29» августа 2024г., приказ № 658-од от «30» августа 2024г.

Председатель совещательного коллегиального органа по учебной (учебно-методической) работе \_\_\_\_\_ К.А.Васильев,  
*(Ф.И.О., должность, статус, подпись).*

Врио директора.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

### **1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07, ОК 08, ОК 09.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в состав общепрофессиональных дисциплин. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: *Анатомия и физиология человека*.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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, заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечить 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.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

<b>Коды компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>
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
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации,
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием,
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать

ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением
ОК 12	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности:**

ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.2	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК 1.3	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов
ПК 1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК 1.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью
ПК 1.7	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
ПК 2.1	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
ПК 2.2	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 2.3.	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ПК 2.5	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 2.6	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1	Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
ПК 3.2	Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами
ПК 3.3	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа
ПК 3.4	Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
ПК 3.5	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 36\_часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 36 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
1. Теоретические занятия	28
2. Практические занятия	8
Итоговая аттестация в форме	экзамен

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Введение</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Гигиена – основа профилактики заболеваний	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09.
	1. Предмет и задачи гигиены		
	2. Методы гигиенических исследований		
	3. Краткий исторический очерк гигиены физической культуры и спорта		
	4. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой и спортом		
<b>Раздел 2. Здоровый образ жизни</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Личная гигиена. Закаливание	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09.  ПК 1.1, ПК 1.2.
	1. Формирование здорового образа жизни		
	2. Личная гигиена, уход за телом. Водные процедуры		
	3. Рациональный суточный режим		
	4. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде		
	5. Закаливание. Средства. Принципы закаливания (постепенность, систематичность, комплексность).		
<b>Раздел 3. Гигиенические требования к факторам внешней среды при занятиях физической культурой и спортом</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Гигиена воздуха	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 6.
	1. Основные факторы воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы.		



	2. Гигиеническое значение температуры, влажности, атмосферного давления.		
	3. Климат и погода.		
	4. Влияние климатических факторов на здоровье и работоспособность спортсменов		
	5. Акклиматизация спортсменов		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	Определение атмосферного давления, влажности и температуры воздуха		
<b>Тема 3.2.</b> Гигиена воды	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09. ПК1.1,ПК1.2, ПК 1.1, ПК 1.2.
	1. Основные факторы водной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы.		
	2. Гигиеническое значение физических свойств воды (температура, теплоемкость)		
	3. Гигиеническое значение химических свойств воды		
	4. Гигиеническое значение бактериологических свойств воды. Методы очистки и обеззараживания.		
<b>Тема 3.3.</b> Гигиенические требования к открытым и закрытым спортивным сооружениям	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09.  ПК 1.1, ПК 1.2.
	1. Гигиенические требования к размещению и планировке спортивного сооружения		
	2. Гигиенические требования к освещению спортивного сооружения		
	3. Гигиенические требования к отоплению спортивного сооружения		
	4. Гигиенические требования к вентиляции спортивного сооружения		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
Гигиеническое обследование спортивного сооружения			
<b>Раздел 4. Рациональное питание</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Гигиена питания	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09. ПК1.1,ПК1.2, ПК 1.1, ПК1.2.
	1. Гигиенические требования к рациональному питанию		
	2. Гигиеническое значение белков, жиров, сложных и простых углеводов		
	3. Гигиеническое значение минеральных веществ, витаминов		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
Оценка затрат энергии таблично-хронометражным методом			

<b>Тема 4.2.</b> Режим питания и рацион спортсмена	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 6.
	1. Гигиенические рекомендации по рациону спортсмена		
	2. Гигиенические рекомендации по режиму питания спортсмена		
	3. Особенности питания во время соревнований и в восстановительном периоде		
	4. Особенности питания в зависимости от климатических условий и от вида спорта		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	Составление суточного и недельного рациона спортсмена		
<b>Раздел 5. Гигиена физической культуры</b>			
<b>Тема 5.1.</b> Гигиеническое обеспечение тренировочного процесса	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09.  ПК 1.1, ПК 1.2.
	1. Понятие об индивидуальных особенностях и функциональном состоянии организма.		
	2. Гигиенические принципы тренировки: постепенность, рациональное чередование работы и отдыха.		
	3. Структура тренировочных нагрузок в течение суток.		
	4. Режим тренирующегося спортсмена.		
	5. Гигиенические мероприятия на учебно-тренировочном сборе.		
	6. Гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.		
<b>Тема 5.2.</b> Гигиенические основы физического воспитания школьников	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 6.
	1. Периоды роста, формирование скелета, работоспособность детей школьного возраста		
	<b>2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</b> 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. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе		
<b>Тема 5.3.</b> Гигиеническое значение	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09.
	1. Гигиенические требования к местам проведения занятий производственной		

физической культуры на производстве и по месту жительства	гимнастикой		ПК1.1,ПК1.2, ПК 1.1, ПК 1.2.
	2. Гигиенические рекомендации к занятиям оздоровительной физической культурой		
	3. Гигиена занятий физической культурой в зрелом и пожилом возрасте		
	4. Гигиеническое значение оздоровительной физической культуры: оздоровление, закаливание, работоспособность, профилактика заболеваний		
<b>Раздел 6. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в различных условиях	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09.
	1. Временная адаптация		
	2. Циклические изменения работоспособности		
	3. Благоприятные зоны		
	4. Меридианальная адаптация		
	5. Адаптация к среднегорью		
<b>Тема 6.2.</b> Гигиеническое обеспечение по видам спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 4, ОК 5, ОК 6.
	1. Требования гигиенического обеспечения в избранном виде спорта		
	2. Одежда и обувь		
	3. Места занятий и инвентарь		
	4. Особенности питания		
	5. Режим тренировок и режим питания		
<b>Тема 6.3.</b> Гигиенические восстановительные средства и методы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 09. ПК1.1,ПК1.2
	1. Гигиеническая характеристика и методы тепловых процедур: бани, сауна		
	2. Гигиеническая характеристика и методы водных процедур: душ, ванна		
	3. Гигиеническая характеристика массажа		
	4. Гигиеническая характеристика ультрафиолетового облучения		
	5. Гигиеническая характеристика спортивного питания, БАДов		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Оборудование учебного кабинета: столы и стулья для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий, учебно-методические материалы. Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран, колонки, мультимедийные средства обучения (компьютерные презентации, фильмы).

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва: КноРус, 2022. — 332 с.

2. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования/ А.О. Карелин, Г.А. Александрова. –Москва: Издательство Юрайт, 2024.-472с.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта: С.А. Полиевский- М.: Академия, 2021г. -192с.

4. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с.

5. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с.

6. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для СПО /Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подукова.- 7-е изд., стер.- М.: «Академия», 2019.- 400с.

7. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 206 с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва : КноРус, 2022. — 332 с. — ISBN 978-5-406-09607-9. — URL:<https://book.ru/book/943218> (дата обращения: 24.02.2022). — Текст : электронный.

2. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А.О. Карелин, Г.А. Александрова. –Москва: Издательство Юрайт, 2024.-472с.

3. Карелин, А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14973-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/486224>

4. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12965-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487538>

5. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный

6. Дьякова, Н. А. Гигиена и экология человека / Н. А. Дьякова, С. П. Гапонов, А. И. Сливкин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 300 с. — ISBN 978-5-507-45893-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/291176> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный

2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н.Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 255 с.

3. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена: учеб.для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура для

лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Академия, 2009. – 297 с.

4. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов.- М.: Физкультура и Спорт, 2005.-384с.

5. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. /В.И. Коваль, Т.А. Родионова – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- правила экологической безопасности при организации и осуществлении профессиональной деятельности;	- перечисление и объяснение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;	Устный опрос, проверочные работы, тестирование, диф. зачёт
- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;	- перечисление и характеристика основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности;	
-нормативную документацию;	- перечисление и характеристика нормативной документации, регламентирующей гигиенические требования к профессиональной деятельности;	
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	- перечисление и объяснение гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; -описание возрастной периодизации, особенностей детей и подростков - определение особенностей двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;	
- понятие медицинской	- определение понятия	

группы;	«медицинская группа»;	
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	- перечисление средств восстановления работоспособности; - характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности;	
- основы профилактики предотвращения травматизма;	- перечисление способов предотвращения травматизма;	
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	- определение гигиенических требования к питанию и пище для различных возрастных групп, занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты; - определение особенностей питания в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенностей питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки;	
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	- перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др.	
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	- характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	- определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	
- гигиенические основы закаливания;	- описание гигиенических основ закаливания;	
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и	- характеристика физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании	

токсикомании.		
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- использовать нормативную документацию профессиональной деятельности;	- использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности;	Оценка результатов выполнения практических, лабораторных работ, экзамен
- использовать знания гигиены профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	- использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	