

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«КУРГАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«Программно-методические издания»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.05

Гигиенические основы физического воспитания

для студентов, обучающихся по специальности

49.02.01

Физическая культура

(углубленная подготовка)

Заочное обучение

Курган 2017

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544Н (с изм. от 25.12.2014) и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1355 по специальности


49.02.01


Физическая культура

Код (программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Беляева Татьяна Васильевна	высшая	преподаватель

Рассмотрено на заседании МК по физической культуре				
	Фамилия, имя, отчество председателя МО (ПЦК)	Дата заседания МО (ПЦК)	№ протокола	Подпись
1	Беляева Т.В.	28.08.2017г.	1	

Утверждено:			
	Фамилия, имя, отчество	Должность	Подпись
1	Кузменкина Г.Н.	Заместитель директора по учебной работе	
2			

29.08.2017г.

Содержание

- 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины5**
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины6**
- 3. Условия реализации учебной дисциплины 12**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины15**

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

49.02.01

Физическая культура

укрупненной группы специальностей

49.00.00

Физическая культура и спорт

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

в рамках реализации специальности «Физическая культура» заочной формы обучения

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Профессиональная подготовка

в вариативную часть циклов ППССЗ

-

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

Цель дисциплины: Данная учебная дисциплина имеет своей целью изучение гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

Изучение дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» способствует решению следующих задач в совершенствовании профессиональной подготовки студентов по основной и дополнительной квалификации:

- углубление научно-теоретических знаний по учебной дисциплине и овладение медико-биологическими знаниями по сохранению и улучшению здоровья;
- изучение влияния различных факторов и условий на состояние здоровья и работоспособность физкультурников и спортсменов;
- совершенствование навыков самостоятельной работы с различными информационными источниками;
- формирование интереса к изучению здорового образа жизни;

-изучение и анализ собственного опыта работы, степени эффективности используемых методов и приемов в учебно-воспитательной деятельности;

-совершенствование профессиональных и личностных качеств студентов.

Задачи дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- | | |
|----|---|
| 1. | -использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе просвещения обучающихся, педагогов, родителей; |
| 2. | составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; |
| 3. | определять суточный расход энергии, составлять меню; |
| 4. | обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса; |
| 5. | применять знания по гигиене при изучении профессиональной модулей; |

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- | | |
|-----|--|
| 1. | основы гигиены детей и подростков; |
| 2. | - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; |
| 3. | - понятие медицинской группы; |
| 4. | -гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; |
| 5. | - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; |
| 6. | - основы профилактики инфекционных заболеваний; |
| 7. | основы гигиены питания детей |
| 8. | -гигиенические требования к спортивным сооружениям оборудованию мест рабочих занятий; |
| 9. | - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; |
| 10. | - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; |
| 11. | - гигиенические формы закаливания; |
| 12. | - гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы; |
| 13. | - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании; |

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося	54	часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	6	часов,
самостоятельной работы обучающегося	48	часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	6
	в том числе:	
2.1	лабораторные занятия	
2.2	практические занятия	
2.3	контрольные работы	
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48
	Итоговая аттестация – зачет (5 сем)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

наименование дисциплины

Номер разделов и тем, код, индекс формируемых компетенций	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Гигиена как основа здорового образа жизни и профилактика заболеваний	6/0	
Тема 1.1.	Актуальность изучения курса гигиены	2/0	
	Содержание учебного материала		
	1 Предмет, цель и задачи гигиены.		1
	2 Понятие о гигиене и санитарии.		1
	3 Истоки гигиены как науки		1
	4 Развитие гигиенической науки в России.		1
Тема 1.2.	Современное представление о здоровье.	2/0	
	Содержание учебного материала	2	
	1 Индивидуальное здоровье.		1
	2 Общественное здоровье		1
	3 Направления гигиены: валеология, геогигиена, героигиена, личная гигиена, гигиена труда, гигиена питания, психогигиена, социальная гигиена, гигиена физической культуры		1
	4 Методы исследования гигиены		1
Тема 1.3.	Структура здорового образа жизни	2/0+0	
	Содержание учебного материала	2	
	1 Образ жизни.		1
	2 Структура здорового образа жизни		1
	3 Гигиенические нормативы		1
	4 Гигиена как основа профилактики заболеваний: первичная, вторичная и третичная (реабилитация)		1
Раздел 2.	Личная гигиена, закаливание, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.	6/2/4	

Тема 2.1.	Биологические ритмы		0/4	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Биологические ритмы. Сфера личной гигиены человека. Рациональный суточный режим. Недельные и сезонные изменения работоспособности. Определение личного хронотипа. Работа с терминами по теме.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	Анализ своего суточного режима с точки зрения рациональности. Определение распорядка дня с точки зрения индивидуальных особенностей.	2	2
Тема 2.2.	Личная гигиена физкультурника и спортсмена		2/0	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Личная гигиена физкультурника и спортсмена: гигиена тела, полости рта, физическая культура		1
	2	Гигиена кожи, ногтей рук и ног		1
	3	Грибковые заболевания ног - эпидермофития.		1
Тема 2.3.	Закаливание		2/2	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Закаливание и его роль в профилактике простудных заболеваний, повышении спортивной работоспособности.		1
	2	Принципы: сознательность, постепенность, систематичность, разнообразие средств закаливания.		1
	3	Виды закаливания : активное и пассивное.		1
	4	Специфический и неспецифический эффект закаливания.		1
	Самостоятельная работа обучающихся	- создание презентаций (работа в группе) «Закаливание»	2	2
Тема 2.4.	Гигиена одежды и обуви		2/0	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Понятие «пакет одежды.		1
	2	Требования к тканям: физико – химический состав исходных волокон		1
	3	Гигиенические свойства одежды		1
	4	Гигиенические требования к обуви спортсмена.		1
Раздел 3	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью		6/8	
Тема 3.1	Спортивные сооружения и их типы		2/4	
	Содержание учебного материала		2	

	1	Спортивные сооружения их типы.		1
	2	Размещение спортивных сооружений: анализ почвы, роза ветров, уровень озеленения. оценка воздушной среды		1
	3	Климатические условия.		1
	Самостоятельная работа обучающихся	Подготовить конспект-сообщение «Малые формы физического воспитания» Презентация по группам «Оздоровительные физические упражнения: гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, игры, туризм».	4	2
Тема 3.2	Освещение, отопление и вентиляция спортивных сооружений		2/0	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Гигиенические требования к строительным материалам.		1
	2	Гигиенические требования к освещению, отоплению.		1
	3	Расчетная температура воздуха.		1
	4	Система вентиляции и воздушный куб, объем вентиляции, кратность воздухообмена. Естественная и искусственная вентиляция.		1
Тема 3.3	Гигиенические требования к спортивному инвентарю		2/4	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Соблюдение гигиенических требований к спортивному инвентарю как условие предотвращения травматизма.		1
	2	Цветовое оформление спортивных объектов.		1
	3	Профилактика шума в спортивном сооружении.		1
	4	Покрытие пола, открытого стадиона.		1
	Практические занятия	Гигиеническая оценка малого и большого спортивного зала. Открытой спортивной площадки и спортивного корта.	4	2
Раздел 4.	Рациональное питание		6/6	
Тема 4.1.	Гигиенические требования к продуктам питания		2/2	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Общие сведения о рациональном питании: рациональное, сбалансированное питание (по белкам, углеводам, жирам).		1
	2	Усвояемость рациона.		1
	3	Гигиенические требования к пище. Энергетическая ценность пищевых продуктов		1
	4	Основной обмен и рабочая прибавка		1

	Самостоятельная работа обучающихся	Конспект-сообщение или презентация «Микроэлементы и их роль в организме спортсмена»	2	2
Тема 4.2.	Питание спортсмена во время спортивных мероприятий		4/4	
	Содержание учебного материала		4	
	1	Строение пищеварительной системы здорового человека.		1
	2	Потребность в энергии (углеводах, жирах, белках); витаминах.		1
	3	Рациональное питание спортсмена при активных занятиях физическими упражнениями		1
	4	Работа органов и систем организма(кровь, моча, пот) на выведение продуктов обмена при физической нагрузке		1
	Практические занятия	Анализ рациона питания спортсмена на дистанции и в период ответственных соревнований (подготовительный и соревновательный период)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	Проанализировать особенности своего питания за неделю. Дать гигиеническую оценку режиму и рациону питания.	2	2
Раздел 5.	Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности		2/8	
Тема 5.1.	Система сохранения и повышения работоспособности спортсмена		1/4	
	Содержание учебного материала		1	
	1	Основные задачи применения восстановительных средств в спорте: предупреждение переутомления, обеспечение энергетических и пластических потребностей организма..		1
	2	Повышение роста тренированности		1
	3	Повышение специфической работоспособности при соревновательной деятельности		1
	4	Адаптация к мышечной деятельности		1
	Самостоятельная работа обучающихся	1. Подготовка сообщения или презентации: «Вспомогательные гигиенические средства восстановления: гидротерапия, УВЧ, психотерапия». Массаж: подготовительный,восстановительный, профилактический. 2. Вопросы допинга в современном спорте	4	2
Тема 5.2.	Адаптогены в спортивной практике		1/2	
	Содержание учебного материала		1	

	1	Два метода использования адаптогенов в спортивной практике: ударный метод, курсовой метод.		1
	2	Виды природных адаптогенов		1
	3	Музыкотерапия.		1
	Самостоятельная работа обучающихся	Презентация по группам «Виды природных адаптогенов» Описать разрешенные к применению в спорте адаптогены, указать их фармакологические свойства и показания к применению	2	1
	Зачет		2	
	Итого:		54 (6/48)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	анатомии, физиологии и гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья, естествознания с методикой преподавания, лаборатория физической и функциональной диагностики
3.1.2	лаборатории	информатики и информационно-коммуникационных технологий; анатомии
3.1.3	зала	библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.1.4. Оборудование учебного кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Кабинет № 219 анатомии, физиологии и гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья, естествознания с методикой преподавания, лаборатория физической и функциональной диагностики		
I.	Оборудование	
1.	Рабочие места по количеству обучающихся	Комплект
2.	Рабочее место преподавателя	1
3.	Рабочая меловая доска	1
II.	Технические средства обучения	
1.	Ноутбук	1
2.	Мультимедиа - проектор	1
3.	Экран	1
4.	Микроскопы, сантиметровые ленты для практических работ по анатомии,	10
5.	Синометр ручной, спирометр (ЖЕЛ), прибор для определения состава вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, прибор демонстрации всасывания воды корнями растений. Глобус Земли	по 1экземпляру
III.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
1.	Видеофильмы: - записи телепередач (здоровье, питание, профилактика вредных привычек)	Демонстрационный экземпляр
2.	Презентации по всем разделам курса: - клетка и ткани; - опорно-двигательный аппарат; - ткани, пищеварительная система; - дыхательная система; - выделительная система; - сердечно - сосудистая система; - эндокринная система; - эмбриональное развитие; - покровы тела и железы секреции.	Демонстрационный экземпляр
IV.	Печатные пособия	

1.	<ul style="list-style-type: none"> - портреты ученых – анатомов, биологов; <p>Таблицы анатомия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОДА; -кровеносная система; - выделительная система; - дыхательная система; - железы внутренней секреции; -нервная система; - покровы; - анализаторы; -клетка; -пищеварительная система <p>Таблицы естествознание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -цепи питания; - строение цветка; - круговорот веществ в природе; - морфология растений; -жизненные формы растений; - домашние и дикие животные 	Демонстрационный экземпляр
2.	<p>Карта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическая карта Земли 	Демонстрационный экземпляр
3.	<p>Коллекции - естествознание</p> <ul style="list-style-type: none"> - семейство бабочек; - плоды и семена культурных и дикорастущих растений; - семена и плоды; - лекарственные растения; - основные группы растений; -удобрения 	Демонстрационный экземпляр
4.	<p>Муляжи объемные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ОДА – скелет человека; -спилы костей; - череп; - торс человека» - нервная система – головной мозг; - сердечнососудистая система – сердце; - дыхательная система – легкие; -бронхи; -анализаторы 	Демонстрационный экземпляр
5.	<p>Плоские цветные муляжи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная система; - железы внутренней секреции; - кровеносная система; - выделительная система 	Демонстрационный экземпляр
V.	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1.	- УМК дисциплины анатомия, методика преподавания естествознания	
2.	<p>Материалы по теоретической части дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - конспекты лекций по всем темам курса анатомии; - учебники и учебные пособия по анатомии, физиологии, биохимии, ОМЗ, гигиеническим основам здоровья; - конспекты лекций по темам курса методика преподавания естествознания; - формы, методы организации учебной деятельности младших 	Демонстрационный экземпляр

	школьников; - организация экскурсии на уроках окружающего мира; - учебно-опытный участок в школе; - географическая площадка	
3.	Материалы к практическим занятиям: - проверочные тесты по всем темам; - практические работы по всем дисциплинам; - набор микропрепаратов (ткани, клетки, формы деления клетки: митоз и мейоз)	Комплект
	- муляжи и модели органов человека (скелет, торс человека, легкие, сердце, почки, позвоночник и др.); - медицинский комплект «Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях» (шины, носилки, бинты); - образец портфолио студента	Демонстрационный экземпляр
	- дидактический раздаточный материал (пищеварительная, кровеносная, дыхательная, опорно-двигательная системы); - раздаточные терминологические словари; - дидактические игры по естествознанию	6 экземпляров
	- папки индивидуальной подготовки для каждого студента (таблицы, рисунки, схемы)	30 экземпляров
4.	Материалы по организации самостоятельной работы: - рекомендации по выполнению самостоятельной работы по анатомии	15 экземпляров
5.	Комплекты контрольно-оценочных средств по всем дисциплинам (КОС, административные контрольные работы)	30 экземпляров (варианты 2-5)

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник для студентов образовательных учреждений среднего проф. образования/М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов.-М.: Издательский центр Академия, 2015.- 384с., ил.
2. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С. А. Полиевский. — М.: Издательский центр Академия, 2014. — 272 с. — (Сер. Бакалавриат).
3. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: учебник/Н.И. Федюкович.- Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 480 с.-(СПО).
4. Гигиена физической культуры и спорта: учебник /под ред. В.А. Маргазина. – С.-Пб.: Спец Лит, 2013. – 258с.
5. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. – 296с.
6. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие / Н.М. Царева. - Саратов, 2011. – 185с.

Дополнительные источники:

1. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена: учеб. пособие для студентов биол. фак. пед.ун-тов, ин-тов, колледжей./ Е.А.Багнетова- Сургут: РИО, СурГПУ, 2010.-174с.
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник студентов образовательных учреждений среднего проф. образования/ И.В. Быков, А.Н Гансбургский. - М.: Издательский центр Академия, 2010. -192 с., ил.
3. Кондрашов, А.В. Нормальная анатомия человека в тестах/Кондрашев А.В., Каплунова О.А., Стрельченко Г.Ю. – М.: Эксмо, 2008. – 256 с.: ил. – (Медицинское образование)
4. Лазарофф, М. Анатомия и физиология.; пер. с англ. П.А.Ерохова. – М.: Астрель: АСТ, 2007. – 477с.: ил.
5. Николаев, В.Г. и др. Анатомия человека: учебное пособие/ В.Г. Николаев и др.-Ростов н/Д.: Феникс; Красноярск: Издательские проекты, 2009. -328 с.-(Высшее образование).
6. Шестернина, Ж.Г. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методический комплекс для специальности «Физическая культура»/ Ж.Г. Шестернина- Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. -54 с.

Интернет – ресурсы:

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.universalinternetlibrary.ru/book/73668/chitat_knigu.shtml/, свободный. – Загл. с экрана.
2. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberpedia.su/14x89a2.html>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Основы гигиены при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html, свободный. – Загл. с экрана.
4. Спортивная гигиена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://chudesalegko.ru/sportivnaya-gigiena-lichnaya-gigiena-sportsmena/>, свободный. - Загл. с экрана

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА

РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения	
1	использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе просвещения обучающихся, педагогов, родителей;	Теоретический материал: Гигиена как основа профилактики заболеваний: первичная, вторичная и третичная (реабилитация); практич работа

		«Гигиеническая оценка малого и большого спортивного зала. Открытой спортивной площадки и спортивного корта»
2	составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	Сам. работа: «Анализ своего суточного режима с точки зрения рациональности. Определение распорядка дня с точки зрения индивидуальных особенностей.»
3	определять суточный расход энергии, составлять меню;	Практич работа: «Обмен энергии»
4	обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	Изучение норм СанПиНа
5	применять знания по гигиене при изучении профессиональной модулей;	Практич работа: «Анализ рациона питания спортсмена на дистанции и в период ответственных соревнований (подготовительный и соревновательный период)»
	Освоенные знания	
1	- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	Сам. работа: «Подготовить конспект-сообщение «Малые формы физического воспитания»
2	-гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Практическая работа: Биологические ритмы. Сфера личной гигиены человека. Рациональный суточный режим. Недельные и сезонные изменения работоспособности. Определение личного хронотипа. Работа с терминами по теме.
3	- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	Самостоят работа: 1. Подготовка сообщения или презентации: «Вспомогательные гигиенические средства восстановления: гидротерапия, УВЧ, психотерапия». Массаж: подготовительный, восстановительный, профилактический. 2. Вопросы допинга в современном спорте
4	-гигиенические требования к спортивным сооружениям оборудованию мест рабочих	Практическая работа «Гигиеническая

	занятий;	оценка мест для занятий спортом»
5	- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	Презентация по группам «Оздоровительные физические упражнения: гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, игры, туризм».
6	- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	Теория: Пакет «одежды» , требования к обуви.
7	- гигиенические формы закаливания;	Сам. работа: создание презентаций (работа в группе) «Закаливание»
8	- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	Изучение норм СанПиНа
9	- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;	Сам. работа Презентация по группам «Виды природных адаптогенов» Описать разрешенные к применению в спорте адаптогены, указать их фармакологические свойства и показания к применению. Социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.
10	основы профилактики инфекционных заболеваний;	Практическая работа
11	основы гигиены питания детей	Практическая работа
12	основы гигиены детей и подростков;	Практическая работа
13	понятие медицинской группы;	Практическая работа