**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ "КОЛЛЕДЖ "КАДРЫ ДЛЯ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ"   
(ПО АНО "КОЛЛЕДЖ "КАДРЫ ДЛЯ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ")**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины** OП.03. «Гигиенические основы физической культуры и спорта»   
**код специальность:** 49.02.03 Спорт

**квалификация:** тренер по виду спорта   
**форма обучения:** очная

**Махачкала, 2025**

Рабочая программа «Гигиенические основы физической культуры и спорта» составлена на основании ФГОС утвержденного Минобрнауки РФ от «21» апреля 2021 г, N.• 193 и учебного плана ПО АНО "Колледж "Кадры для цифровой экономики" по специальности среднего профессионального образования 49.02.03 Спорт.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Стр.

1. [Паспорт рабочей программы учебной дисциплины… 4](#_TOC_250002)
2. [Структура и содержание учебной дисциплины 7](#_TOC_250001)
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины 11
4. [Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 12](#_TOC_250000)

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

## Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), разработанной в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт, квалификация – тренер по виду спорта и с учетом примерной образовательной программы (далее- ПОП) «Гигиенические основы физической культуры и спорта» включённой в реестр ПОП-П СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» может быть использована для подготовки выпускников по специальности 49.02.03 Спорт среднего профессионального образования, а также для всех типов образовательных организаций, реализующих средние профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования.

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной и входит в состав профессионального цикла (П) общепрофессиональных дисциплин (ОП).

Результатом освоения программы является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями: ОК1-5, ОК 9, ПК 1.1-1.10, ПК 2.1-2.5, ПК 3.1-3.4.

## 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, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
    - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

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

* основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся;
* 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 различных возрастных групп, занимающихся;
* гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
* гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест

учебно-тренировочных занятий;

* гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп, занимающихся;
* основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
* гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
* гигиенические основы закаливания;
* физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;
* понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом Особенностей социального и культурного контекста

ОК 9. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде

спорта;

ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным

разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта;

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;

ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта;

ПК 1.5 Организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта;

ПК 1.6 Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деятельность;

ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию;

ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов;

ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта;

ПК 1.10 Организовывать судейство спортивных соревнований в избранном виде

спорта.

ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам;

ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным

общеобразовательным программам;

ПК 2.3. Организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;

ПК 2.4. Проводить набор и отбор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности

ПК 2.5. Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма;

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта;

ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки;

ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности тренеров;

ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий;

## Количество часов, отведенное на освоение программы дисциплины, в том числе:

максимальная учебная нагрузка 84 часа, в том числе:

* + - обязательная аудиторная учебная нагрузка 64 часа;
    - самостоятельная (внеаудиторная) работа 20 часов.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **84** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **64** |
| в том числе: |  |
| лекции | 46 |
| практические занятия | 18 |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | **20** |
| в том числе: |  |
| * составление конспектов * составление таблиц * подготовка докладов (сообщений) | 6  2  12 |
| Промежуточная аттестация в форме: **5 семестр –контрольная работа**  **6 семестр- зачет с оценкой** | |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа** | **Объем часов** | **Уровень усвоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Общая гигиена.** | | **10/6** |  |
| **Тема 1.1. Предмет и задачи гигиены физической культуры и спорта.** | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2  3 |
| 1. Общее понятие о гигиене и санитарии. |
| 2. Значение гигиены как науки, ее задачи и методы. |
| 3. Социальное значение гигиенических мероприятий. |
| **Самостоятельная работа 1:** Подготовить сообщения на тему: Развитие  гигиены в Древнем мире/Гигиена в Средние века в Европе/Развитие гигиены в России. | 2 |  |
| **Тема 1.2. Гигиена как основа профилактики инфекционных заболеваний.** | **Содержание учебного материала:** | 2 | 2  3 |
| 1.Значение гигиены для укрепления и сохранения здоровья. |
| 2.Биологические факторы внешней среды. |
| 3.Распространение инфекций, источники инфекции. |
| 4.Профилактика инфекционных заболеваний. |
| **Самостоятельная работа 2:** Подготовить сообщения на тему: Правила личной  гигиены/ Уход за телом и полостью рта./ Личная гигиена спортсмена. | 2 |  |
| **Тема 1.3. Принципы и средства закаливания.** | **Содержание учебного материала:** | 2 |  |
| 1.Принципы и закономерности закаливания. | 2  3 |
| 2.Закаливание воздухом, водой, солнцем. |
| 3.Методика проведения закаливающих процедур. |
| **Самостоятельная работа 3:** Конспект: Оценка закаленности организма. | 2 |  |
| **Тема 1.4. Профилактика приема психоактивных веществ.**  **Проблема допинга в спорте.** | **Содержание учебного материала:** | 4 |  |
| 1. Отрицательное влияние курения на организм. | 2 |
| 2. Воздействие алкоголя на организм. |
| 3.Виды наркотиков, их влияние на организм. |
| 4.Виды используемого допинга. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 5.Влияние допинга на организм спортсменов. |  |  |
| **Раздел 2. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений** | | **6/4** |  |
| **Тема 2.1. Гигиена окружающей среды** | **Содержание учебного материала**: | 2 | 2  3 |
| 1.Эколого-гигиенические свойства воздуха |
| 2.Эколого-гигиенические свойства гидросферы |
| 3.Эколого-гигиенические свойства почвы |
| **Самостоятельная работа 4:** подготовить сообщение на тему: «Способы  улучшения качества питьевой воды». | 2 |  |
| **Тема 2.2. Гигиена спортивных сооружений** | **Содержание учебного материала**: | 4 | 2  3 |
| 1.Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию  мест учебных занятий |
| 2.Освещение и цветовое оформление спортивных объектов |
| 3.Гигиенические требования к зданию и помещениям школы |
| **Самостоятельная работа 5:** Составление плана мероприятий по профилактике  вредных привычек | 2 |  |
| **Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой** | | **8** |  |
| **Тема 3.1. Гигиена детей и подростков** | **Содержание учебного материала**: | 2 | 2  3 |
| 1.Факторы, формирующие здоровье |
| 2.Группы здоровья детей и подростков |
| **Тема 3.2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на**  **различных этапах онтогенеза** | **Содержание учебного материала**: | 2 | 2  3 |
| 1.Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. |
| 2.Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. |
| 3.Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов. |
| **Тема 3.3. Гигиенические требования к учебно-**  **воспитательному процессу.** | **Содержание учебного материала**: | 2 | 2  3 |
| Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. |
| Требования к занятиям физической культурой и спортом. Особенности учебно-  воспитательного процесса при занятиях физической культурой. |
| Требования к различным группам здоровья детей и подростков. |
| **Тема 3.4. Основы личной гигиены при занятиях** | **Содержание учебного материала**: | 2 | 2  3 |
| 1.Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **физическими упражнениями,**  **спортом** | 2.Режим труда и отдыха, гигиена сна. |  |  |
| **Контрольная работа за 5 семестр** | | **2** |  |
| **Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания.** | | **46** |  |
| **Тема 4.1. Режим питания спортсменов, основные принципы и методика**  **составления рациона.** | **Содержание учебного материала**: | 6 | 2  3 |
| 1.Режим питания спортсменов. |
| 2.Физиологические нормы питания спортсменов. |
| 3.Основные принципы и методика составления пищевого рациона. |
| 4.Особенности питания в различных климатических условиях. |
| 5.Питание в различных видах спорта. |
| **Практическое занятие 1:** Составление меню спортсмена.  **Практическое занятие 2**: Составление дневника «Самоконтроля» | 4 |
| **Самостоятельная работа 6:** Таблица «Пищевой рацион в различных видах  спорта» | 2 |  |
| **Тема 4.2. Энерготраты, калорийность и основные питательные вещества.** | **Содержание учебного материала**: | 4 | 2  3 |
| 1.Требование к пище и питанию. |
| 2.Энерготраты спортсменов. |
| 3.Качественный состав питания. |
| 4.Значение и нормы отдельных пищевых веществ в питании человека. |
| 5.Белки, жиры, углеводы, вода. |
| **Практическое занятие 3:** Составление плана восстановительных мероприятий  для спортсменов | 2 |
| **Самостоятельная работа 7:** Конспект: Санитарно-гигиеническая проверка  пищевых продуктов | 4 |  |
| **Тема 4.3. Гигиена спортивной одежды и обуви.** | **Содержание учебного материала:** | 4 | 2  3 |
| 1. Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви. |
| 2. Эксплуатация и уход за одеждой и обувью. |
| 3. Основные гигиенические характеристики одежды. |
| 4. Эксплуатация и уход за спортивной одеждой и обувью. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Практическое занятие 4:** Требования к современной спортивной одежде и  обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви | 2 |  |
| **Самостоятельная работа 8:** Подготовить сообщение на тему: Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви. | 4 |  |
| **Тема 4.4. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.** | **Содержание учебного материала:** | 6 |  |
| 1. Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенического  обеспечения подготовки спортсменов. | 2  3 |
| 2. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям. |
| 3. Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов. |
| 4.Сочетание трудовой и спортивной деятельности. |
| 5.Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. |
| 6.Суточный режим спортсменов. |
| 7.Питание юных спортсменов. |
| **Практическое занятие 5**: Разработка плана комплексного проведения  закаливающих процедур. | 2 |
| **Практическое занятие 6**: Разработка плана мероприятий по восстановлению и  повышению работоспособности | 2 |
| **Тема 4.5. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.** | **Содержание учебного материала:** | 4 |  |
| 1. Принципы комплексного использования дополнительных гигиенических  средств восстановления | 2  3 |
| 2.Бани в системе восстановления работоспособности. |
| 3.Гидропроцедуры, кинезогидропроцедуры. |
| 4.Электросветовые процедуры, баровоздействия, электросон, применение  кислорода. |
| **Практическое занятие 7:** Спортивная кинезиология | 2 |
| **Тема 4.6. Гигиеническое обеспечение подготовки**  **спортсменов в отдельных видах спорта** | **Содержание учебного материала:** | 6 |  |
| 1. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. | 2  3 |
| 2. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. |
| 3. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. |
| 4. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 5. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. |  |  |
| 6. Гигиеническое обеспечение занятий туризмом. |
| 7. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом и тяжелой атлетикой. |
| **Практическое занятие 8:** Гигиеническое обеспечение занятий спортом | 2 |
| **Тема 4.7. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на**  **физкультурноспортивных занятиях и спортивных соревнованиях** | **Содержание учебного материала:** | 4 |  |
| Инструкции по технике безопасности | 2  3 |
| Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма |
| Обязанности медицинского  персонала организации. |
| Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях |
| **Практическое занятие 9:** Меры профилактики травматизма на спортивных  соревнованиях | 2 |  |
| **Зачетное занятие за 6 семестр** | | **2** |  |
| **Итого:** | | **84** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## Условия реализации учебной дисциплины Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

**Оборудование кабинета: письменные** столы (24 шт.); Стулья (48 шт.); Флип- чарт (1 шт.); Смарт телевизор (1 шт.);

Аптечка (1 шт.); Металлический шкаф (4 шт.) Огнетушитель углекислотный ОУ- 2 (1 шт.) Огнетушитель воздушно-эмульсионный ОВЭ-2

**Технические средства обучения:** Комплект рельефных моделей анатомии человека (1 шт.); Модель торса человека (двуполая, класса «люкс») (1 шт.); Модель мускулатуры головы и шеи (1 шт.); Модель кожи человека, с ожоговыми поражениями (1 шт.); Модель мышечного волокна 3B MICRO anatomy™ (1 шт.); Модель структуры кости 3B Scientific (1 шт.); Модель гибкого скелета «Fred» класса «люкс» (1 шт.); Набор из двадцати четырех позвонков, материал BONElike™(1 шт.); Модель шейного отдела позвоночника 3B Scientific (1 шт.); Модель грудного отдела позвоночника 3B Scientific (1 шт.); Модель поясничного отдела позвоночника 3B Scientific (1 шт.); Модель гибкого позвоночника с головками бедренных костей и разметкой мышц класса «люкс» (1 шт.); Модель двух поясничных позвонков с пролапсом межпозвонкового диска (1 шт.); Модель стадий пролапса диска 3B Scientific (1 шт.); Имитатор грыжи межпозвонкового диска; Модель мозга 3B Scientific (1 шт.); Модель плечевого сустава 3B Scientific (1 шт.); Модель тазобедренного сустава 3B Scientific, артикул (1 шт.); Модель коленного сустава 3B Scientific; Модель сердца на диафрагме 3B Scientific (1 шт.); Манекен Choking Charlie (Поперхнувшийся Чарли) (1 шт.) First Aid Training Manikin. Манекен для обучения СЛР и первой помощи (2 шт.) Модули травмы (Расширенный набор) (1 шт.) Автоматический тонометр на плечо AND UA-777 AC с адаптером (6 шт.); Spirotest прибор для измерения емкости легких (5 шт.); Пульсоксиметр наплечный серии MD300C MD300C12 с принадлежностями (10 шт.); Автоматизированная диагностическая система аппаратно- программный комплекс - АПК «Амсат-Коверт» (1 шт.); Массажный стол (2 шт.); Динамометр кистевой ДК-25 (5 шт.); Фиксирующий шейный воротник Stifneck Select (2 шт.);

**Рабочее место преподавателя**: ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду.

## Информационное обеспечение обучения

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

## Основная литература:

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. —

Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5- 534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688>

1. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493231>

## Дополнительная литература:

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. —

Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5- 534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688>

## Интернет-ресурсы:

Доступ к электронно-библиотечным системам:

− Национальный цифровой ресурс Руконт: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru/);

− Образовательная платформа Юрайт: [https://urait.ru/.](https://urait.ru/)

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Коды формируемых**  **профессиональных и общих компетенций** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы**  **контроля и оценки результатов обучения** |
| ОК 1-5  ОК 9  ПК 1.1-1.10  ПК 2.1-2.5  ПК 3.1-3.4 | **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**   * основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся; * гигиенические нормы,   требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;   * 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 различных возрастных групп занимающихся; * гигиена физической культуры при проведении занятий | * оценка составления конспектов; * оценка составления таблиц; * оценка подготовки   докладов (сообщений);  -контрольная работа;  - зачет |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | на производстве и по месту жительства;   * гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно- тренировочных занятий; * гигиеническую   характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;   * основы личной гигиены при занятиях физическими   упражнениями, спортом;   * гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; * гигиенические основы закаливания; * физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения,   нарко- и токсикомании;   * понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных   возрастных групп населения; |  |
| **В результате освоения 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, при занятиях физическими  упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;   * обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов; |