

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО

ВОСПИТАНИЯ

в рамках основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по ППСЗ
по специальности **49.02.01 Физическая культура.**

Аннотация: Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 №1355 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2014 №34956), учебного плана, Положения о разработке рабочих программ учебных дисциплин

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **49.02.01 Физическая культура**

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «Каменский педагогический колледж»

Разработчик: Полякова И.Ю. преподаватель анатомии и физиологии высшей квалификационной категории

Рецензенты:

Преподаватель химических дисциплин высшей категории ГБПОУ РО «КХМТ» Аверкиева Е. В.

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК естественнонаучных дисциплин

Протокол № 10 от 28 мая 2022 г.

Председатель ПЦК И.Ю. Полякова

г. Каменск – Шахтинский

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физического воспитания

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура»

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки персонала)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общепрофессиональные дисциплины профессионального цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины формируются общие компетенции:

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

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

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОК 13. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Актуализируются профессиональные компетенции:

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 результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

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

Через умения

1. -использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе
2. в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); - применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;
3. -составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
4. -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;
5. - применять на практике основные методы гигиены и санитарии;
6. - объяснять роль и влияние производственных и социальных факторов на здоровье населения;
7. - применять правовые основы рационального природопользования;
8. - использовать гигиенические навыки в производственно-практической деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины с учетом вариативной части обучающийся должен уметь: вести и пропагандировать здоровый образ жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1. 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;

2. основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;

3. гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;

4. гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;

5. основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; гигиенические основы закаливания;

6. гигиенические требования к учебно- воспитательному процессу, зданию и помещениям

7. школы;

8. физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа; (из них 2 часа из вариативной части); самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
лабораторные занятия	19
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
индивидуальные задания Составления индивидуального рациона питания Составление индивидуального режима дня Сообщения на заданную тему: Решение практических задач	10
внеаудиторная самостоятельная работа 1. Работа с текстом учебника, составление конспекта прочитанного 2. Работа с атласом тела человека. 3. Работа с виртуальной моделью тела человека	6
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень усвоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Взаимосвязь гигиены и физической культуры		48	
Введение	Содержание учебного материала		1	
Тема 1.1. Предмет, задачи, методы и перспективы развития гигиены и санитарии	1	История возникновения гигиены и санитарии , цели, задачи, методы, терминология, перспективы развития.		1
	2	Значение гигиены в деятельности преподавателя физической культуры		
	3	Роль гигиены в системе наук изучающих человека и его психофизическое развитие. Взаимосвязь гигиены и физической культуры, пропедевтическое значение гигиены Основные определения и понятия: гигиена, санитария, гигиенический контроль		
	Лабораторно-практические занятия :			
	Самостоятельная работа обучающихся. <i>Сообщения на тему: Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие науки.</i>		1	
Раздел 2.	Гигиенические характеристики воздушной среды.		7	
Тема 2.1. Гигиенически значимые свойства воздуха. Погода, климат, микроклимат.	Содержание учебного материала		1	
	1	Роль воздушной среды в жизни организмов.		1
	2	Физические свойства воздуха и их гигиеническое значение.		
	3	Климат, погода, микроклимат и их влияние на здоровье.		
	4	Солнечная радиация. Электрическое состояние атмосферы и их влияние на организм.		
	5	Влияние микроклиматических условий на процесс тренировки		
	6	Требования к микроклимату в помещениях для занятий		
	7	Нормирование и пути оптимизации микроклиматических условий в помещении.		
	Лабораторно-практические занятия : Решение практических задач по гигиене		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщения на заданную тему: 1.Физические свойства воздуха и их гигиеническое значение. 2.Комплексное влияние метеорологических факторов на организм человека. 3.Влияние микроклиматических условий на производство и хранение лекарственных препаратов. 4.Нормирование и пути оптимизации микроклиматических условий в помещении.		2	

Тема 2.2. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение.	Содержание учебного материала		1	
	1	Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение.		2
	2	Основные источники загрязнения атмосферного воздуха и его защита. ПДК.		
	3	Влияние загрязнителей на здоровье и быт населения.		
	Лабораторно-практические занятия : 1. Изучение температуры, влажности, давления воздуха, <i>оценка</i> воздушного режима помещений, знакомство с приборами контроля. 2. Воздух как фактор окружающей среды. Гигиеническая оценка микроклимата закрытых помещений.		2	
	Контрольные работы		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщения на заданную тему: 1. <i>Влияние загрязнителей на здоровье и быт населения.</i> 2. <i>Законодательство РФ по защите воздушной среды.</i>		2	
Раздел 3.	Санитарное и гигиеническое значение воды.		3	
Тема 3.1. Значение воды. Роль водного фактора в формировании здоровья населения. Санитарно-гигиеническое значение воды	Содержание учебного материала		1	2
	1	Физиологическая роль воды в организме.		
	2	Роль воды в распространении инфекционные и неинфекционных заболеваний, особенности водных эпидемий, геохимические эндемии. Санитарно-гигиеническое значение воды. Качественная оценка воды		
	3	Загрязнение и самоочищение водоемов. Питьевой режим в походе, в процессе тренировки		
	4	Санитарная охрана водоемов и перспективы состояния водных ресурсов планеты в XXI веке.		
	Лабораторно-практические занятия 1. Определение температуры, прозрачности, цвета, запаха воды и ее пригодности для употребления. Роль водного фактора в формировании здоровья населения 2. Отбор проб воды для физико-химического исследования. Определение физико-химических свойств воды.		2	
	Контрольные работы.			
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщения на заданную тему: 1. <i>Физиологическая роль воды.</i> 2. <i>Особенности водных эпидемий.</i> 3. <i>Геохимические эндемии.</i> 4. <i>Источники загрязнения воды.</i>		2	

	5. Санитарно-гигиеническое и хозяйственно-бытовое назначение воды.			2
Раздел 4.	Гигиеническое значение почвы. Проблемы накопления и утилизации отходов.		4	
Тема 4.1. Значение почвы: гигиеническое, эпидемиологическое, геохимическое. Санитарная охрана почвы.	Содержание учебного материала.		2	
	1	Значение почвы как элемента биосферы.		
	2	Химический состав, структура, типы, роль почвы.		
	3	Роль микроорганизмов в почвообразовательном процессе.		
	4	Роль почвы в распространении инфекционных заболеваний, гельминтозов. Источники загрязнения почвы.		
	5	Санитарно-гигиенические показатели загрязнения почвы.		
	6	Самоочищение почвы.		
	7	Требования к устройству, эксплуатации сооружений по сбору и утилизации бытовых отходов.		
	8	Мероприятия по санитарной охране почвы.		
	Лабораторно-практические занятия 1. Гигиеническая оценка почвы на участке земли, предназначенном для тренировок Значение почвы как элемента биосферы.		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщения на заданную тему: 1. Экологическое значение почвы. 2. Эпидемиологическое значение почвы. Эпидемические заболевания. 3. Самоочищение почвы. 4. Санитарно-гигиенические показатели загрязнения почвы. 5. Требования к устройству и эксплуатации сооружений по сбору и утилизации отходов. 6. Санитарная охрана почвы.		2	
Раздел 5.	Гигиеническое и экологическое значение жилища.		4	
Тема 5.1. Гигиеническое и санитарное значение помещений	Содержание учебного материала.		2	
	1	Требования к застройке населенных мест. Зонирование населенных мест.		
	2	Санитарное и гигиеническое значение жилища, помещений для тренировок		
	3	Экологическая характеристика современных отделочных и строительных материалов.		
	4	Гигиенические требования к планировке, освещению, отоплению, вентиляции жилых и учебных помещений.		
	Лабораторно-практические занятия Решение практических задач по гигиене		2	
	Контрольные работы			

	Самостоятельная работа обучающихся. Сообщения на заданную тему: 1. Воздействие жилищных условий и степени благоустройства на здоровье и жизнедеятельность человека. 2. Гигиенические требования к планировке, освещению, отоплению, вентиляции жилых и общественных зданий.		2	
Раздел 6.	Гигиенические основы питания. Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов. Профилактика заболеваний.		9	
Тема 6.1. Основы рационального питания. Режим питания	Содержание учебного материала.		1	2
	1	Основы рационального питания. Рацион питания		
	2	Физиологические нормы питания, режим питания.		
	3	Принципы диетического питания, принципы составления лечебных диет.		
	4	Болезни, обусловленные пищевой неадекватностью: избыточное питание, авитаминозы, белково-калорийная недостаточность.		
	Лабораторно-практические занятия Составление рациона питания в связи с энергозатратами		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщения на заданную тему: 1. Физиологические нормы питания, режим питания, принципы спортивного питания. 2. Йодированные продукты и продукты, обогащенные йодом.		2	
Тема 6.2. Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов. Профилактика заболеваний.	Содержание учебного материала			2
	1	Требования, предъявляемые к пищевым продуктам.	1	
	2	Заболевания, связанные с характером питания и качеством пищевых продуктов.		
	3	Пищевые токсикоинфекции, токсикозы.		
	4	Инфекционные заболевания, передающиеся алиментарным путем.		
	5	Причины, приводящие к возникновению пищевых отравлений.		
	6	Ксенобиотики. Профилактика пищевых отравлений		
	Лабораторно-практические занятия Расчет суточного рациона в походе. Контроль за энергетической адекватностью		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся Составления индивидуального рациона питания 1. Пищевые отравления микробной этиологии (токсикозы и токсикоинфекции). 2. Пищевые отравления немикробной этиологии (ксенобиотики, генетически модифицированные продукты). 3. Причины, приводящие к возникновению пищевых отравлений и их профилактика		2	

Тема 6.3	Содержание учебного материала		1	
Профилактика инфекционных заболеваний	Профилактика заболеваний.			
	.Понятия эпидемия, пандемия, спорадические заболевания, источники инфекции, механизмы передачи			
	. Иммуитет: понятие и характеристика. Профилактика заболеваний: государственные мероприятия; медицинские мероприятия (карантин, контроль за водоснабжением, канализацией, объектов питания, жильем, работой, проведением дезинфекций, дезинсекций, дератизации; вакцинация населения против инфекционных заболеваний)			
	Характеристика и профилактика основных заразных заболеваний: корь, скарлатина, дифтерия, коклюш, свинка, ветряная оспа, желтуха, дизентерия, туберкулез, малярия, кожные болезни (стригущий лишай, чесотка), венерические (грибковые , гонорея, сифилис, СПИД), глистные (острицы, аскариды, цепни, эхинококк).			
	Отравления ядовитыми растениями, укуса ядовитыми животными, особенности профилактики укусов животных в походе			
	Практические занятия Планирование маршрута похода, документация для похода		1	
	Лабораторные работы Составление схемы путей распространения инфекций, инвазий, протозоозных заболеваний		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщения на заданную тему: Характеристика и профилактика основных заразных венерических (грибковые , гонорея, сифилис, СПИД), глистных (острицы, аскариды, цепни, эхинококк).		2	
Раздел 7.	Гигиена детей и подростков		4	
Тема 7.1. Гигиенические основы жизнедеятельности детей и подростков	Содержание учебного материала		1	2
	1	Значение гигиены детей		
	2	Предмет, цель и задачи гигиены детей и подростков, значения для детского организма в связи с анатомо-физиологическими особенностями развития; явление акселерации, инфантильности, дефектов в развитии.		
	3	Профилактика нервных заболеваний, сердечно-сосудистых.		
	4	Предупреждение травм тела, органа зрения, слуха,		
	5	Профилактика термических и солнечных ожогов; тепловых и солнечных ударов; обморожений; оказание первой помощи при потере сознания, остановке сердца, дыхания, травмах. Уход за телом, руками, ногами, зубами, волосами профилактика заболеваний; гигиена одежды и обуви; гигиена постели и сна. Вредные привычки и их профилактика		
Тема 7.2 Гигиена учебно-воспитательной	Содержание учебного материала		1	
	1	Режим труда, требования к учебно-воспитательному процессу, домашний режим, отдых, режим выходного дня и каникул	3	

работы	2	Гигиенические требования к организации оздоровительных лагерей выбор участка, размещение жилых, спортивных, подсобных помещений, пищеблока			
	3	Режим суток, оздоровительные мероприятия. Гигиенические требования к спортивным сборам.			
	4	, закаливания и контроль за здоровьем			
	5	Профилактика термических и солнечных ожогов; тепловых и солнечных ударов; обморожений; оказание первой помощи при потере сознания, остановке сердца, дыхания, травмах. Уход за телом, руками, ногами, зубами, волосами профилактика заболеваний; гигиена одежды и обуви; гигиена постели и сна. Вредные привычки и их профилактика			
	Лабораторные занятия				
	Практические занятия Комплексная гигиеническая оценка размещения, условий учёбы и санитарного режима в колледже Изучение и оценка расписания учебного процесса начальной, средней школы.		2		
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся Сообщения на заданную тему: Составления индивидуального рациона питания Составление индивидуального режима дня Гигиенические требования к выбору территории для размещения, внутренней планировке учебного заведения. Гигиенические требования к освещению школы Значение вентиляции и отопления, их виды и нормативные величины в различных помещениях школы		1		
	Раздел 8.	Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта		4	
	Тема 8.1. Значение гигиены спорта Правила личной гигиены Гигиена гимнастики, спортивных игр, плавания и ныряния, отдельных видов спорта	Содержание учебного материала		2	
1		Предмет и задачи гигиены спорта, гигиенические особенности и правила подготовки юных спортсменов. Гигиена гимнастики. Гигиена зала, нарядов, спортивной одежды, обуви, профилактика травм (страховка.)		2	
2		Гигиена спортивных игр. Гигиена зала, открытых спортплощадок, одежды и обуви спортсмена.			
3		Гигиена легкой атлетики. Требования к местам занятий, учет метеоусловий, гигиена режима занятий.			
4		Гигиена плавания и ныряния. Гигиена бассейнов, купальных костюмов. Гигиена открытых водоемов, предназначенных для плавания, ныряния и купания детей. Характеристика температуры и чистоты воды, профилактика травм.			
5		Гигиена отдельных видов спорта Гигиена бокса, места занятий, профилактика травм и нокаутов в период тренировок. Гигиена борьбы.			
6		Гигиена туризма и альпинизма, подготовка к походу. Норма расстояния и длительность походов, гигиена одежды, профилактика травм.		2	

	7	Гигиена технических видов спорта. Велоспорт, велопрогулки, организация, маршрут и профилактика травм.		
	8	Гигиена зимних видов спорта. Лыжный и конькобежный спорт, профилактика травм и обморожений		
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия Дать гигиеническую оценку гимнастическому залу, спортивному инвентарю, одежде и обуви спортсменов, вместимости помещения по квадратуре и кубатуре воздуха , вентиляции. Дать гигиеническую оценку спортивных площадок в общеобразовательной школе, условия проведения, одежде и обуви учеников. Исследование и гигиеническая характеристика реки (водоема) для организации летнего купания и плавания детей.		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Сообщения на заданную тему: Образ жизни и его влияние на здоровье человека Пути и методы формирования здорового образа жизни. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, рациональное питание, психологический комфорт, отсутствие вредных привычек, физическая активность, личная гигиена. Закаливание. Использование природных факторов(солнце, воздух, вода) Значение физической активности. Режим труда и отдыха Личная гигиена Определение здоровья, принятого ВОЗ. Медико-демографические критерии состояния здоровья населения .Законодательство об охране природы и улучшению здоровья населения. 2.Работа с текстом учебника, составление конспекта прочитанного 3.Работа с атласом тела человека. 4. Работа с виртуальной моделью тела человека		1	
Всего:			ауд40 сам 20 всего 60	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются 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 ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета Гигиенические основы физического воспитания.

Оборудование учебного кабинета:

1. Доска классная
2. Стол для преподавателя
3. Столы для студентов.
4. Стулья для студентов
5. Шкафы

Технические средства обучения:

1. Компьютер
2. Мультимедийная установка

Оборудование лабораторий и рабочих мест лаборатории:

1. Комплект наглядных пособий
2. Неорганические вещества, реактивы, индикаторы согласно программе учебной дисциплины.
3. Анемометр чашечный.
4. Барометр
5. Гигрометр
6. Термометр водяной.
7. Термометр комнатный.
8. Термометр наружный (максимальный, минимальный, срочный)
9. Колбы мерные,
10. Колбы мерные с притертыми пробками,
11. Колбы для воды (круглые, конические),
12. Стаканы химические,
13. Цилиндры мерные,
14. Стекланные палочки, воронки,
15. Флаконы для реактивов,
16. Флаконы с притертыми пробками,
17. Пенициллиновые флаконы с резиновыми пробками на 10 мл.
18. Рулетки,
19. Кюветы.
20. Раствор калия йодида 5%, раствор крахмала 1%, поглотительный раствор (дистиллированная вода, раствор аммиака 25%, фенолфталеин) и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. А.П. Лаптев, С.А. Полиевский -гигиена 2018г Крымская И.Г., Рубан Э.Д., Гигиена и основа экологии человека. Учебное пособие г. Ростов на Дону, Феникс, 2018.
2. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций: Учебн. пособ. для ВУЗов / Е. А. Багнетова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2019. -251 с.
3. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Уч. пос. для ВУЗов / Я.С. Вайнбаум.- М.: Академия, 2019. - 240 с.
4. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник для ССУЗов и ВУЗов / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2019, . -512

Дополнительные источники:

1. Нормативно-правовая документация по дисциплине
2. Кузнецов, П. И Основы гигиены физической культуры и спорта: Уч. пособ. / П. И. Кузнецов. – Омск, 2018. -30.
3. Трушкина Л.Ю., Трушкин А.Г., Демьянова Л.М. Гигиена и экология человека: М.: учебное пособие для ССУЗов - М.: Проспект,2019.
4. Сухарев А .Г. Физическое воспитание и состояние здоровья школьников М. .-Медицина,-2018 -190с.

Интернет – ресурсы, электронные учебные пособия и учебники:

1. www.consultant.ru
2. www.garant.ru
3. Мельниченко П.И. Гигиена с основами экологии. Учебник +CD для ВУЗов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения: использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); - применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности; -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; - применять на практике основные методы гигиены и санитарии; - объяснять роль и влияние производственных и социальных факторов на здоровье населения; - применять правовые основы рационального природопользования; - использовать гигиенические навыки в производственно-практической деятельности. - вести и пропагандировать здоровый образ жизни. Усвоенные знания: • основные положения гигиены и санитарии • роль и влияние природных, производственных и социальных факторов на здоровье населения • правовые основы рационального природопользования • значение гигиены в педагогической деятельности	Письменный опрос, устный опрос, компьютерное тестирование, решение ситуационных задач, контроль выполнения практического задания . Оценка выполнения контроля: • Результаты устного опроса • Результаты письменного опроса • Результаты выполнения практических занятий • Результаты решения ситуационных задач • Результаты обоснования качественной и количественной оценки антропометрических исследований Оценка в рамках контроля: • Результаты базового контроля с помощью тестирования • Результаты выполнения самостоятельной работы • Результаты знания гигиенической терминологии • Результаты умений определения качественных и количественных гигиенических показателей Оценка итоговой аттестации По результатам дифференцированного зачёта.

Пояснение к разделу 4

Текущий контроль осуществляется на каждом уроке в форме фронтального или индивидуального устного опроса, тестирования, проведения лабораторных и практических работ.

Тематический контроль осуществляется:

- в форме письменных контрольных работ после изучения крупных разделов курса:

Предмет, задачи, методы и перспективы развития гигиены и санитарии

Гигиенические значимые свойства воздуха. Погода, климат, микроклимат.

Значение воды. Роль водного фактора в формировании здоровья населения.

Значение почвы: гигиеническое, эпидемиологическое, геохимическое. Санитарная охрана почвы.

Гигиеническое и санитарное значение помещений

Основы рационального питания. Режим питания

Гигиенические основы жизнедеятельности детей и подростков

Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта

в форме проверки и оценки отдельных видов самостоятельных заданий,

выполненных студентами во внеурочное время:

Выполнить сообщения по темам:

Вклад отечественных и зарубежных ученых в развитие науки.

Роль гигиены и санитарии в системе наук, изучающих человека и его психофизическое развитие

Физические свойства воздуха и их гигиеническое значение.

Влияние загрязнителей на здоровье и быт населения.

Физиологическая роль воды.

Характеристика источников водоснабжения.

Экологическое значение почвы.

Воздействие жилищных условий и степени благоустройства на здоровье и жизнедеятельность человека.

Составления индивидуального рациона питания

Характеристика и профилактика основных заразных заболеваний

Образ жизни и его влияние на здоровье человека

Работа с текстом учебника, составление конспекта прочитанного

Работа с атласом тела человека.

Работа с виртуальной моделью тела человека