

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «31» марта 2026г. № 78-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

обще профессиональный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности:

49.02.01 Физическая культура

Сызрань, 2026 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией
общепрофессионального и профессионального циклов
«Преподавание в начальных классах»,
«Педагогика дополнительного образования»
Протокол № 7 от «27» марта 2026г.

Составитель: Н.А.Ульянов, преподаватель ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): С.А. Мирутенко, председатель
ПЦК общепрофессионального и профессионального циклов «Педагогика дополнительного
образования» социально-педагогического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению,
установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной
образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика.....	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....	5
2.2. Содержание дисциплины.....	6
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	10
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	10
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»: изучение основных принципов гигиены, которые необходимы для здорового образа жизни, безопасной занятости спортом и физической активностью.

Дисциплина ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» включена в обязательную часть общеобразовательного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК.01 ОК.07 ОК.08 ОК.09 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.1 ПК 2.4 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 3.5	- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы; - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); - соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности; - осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; - понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; - участвовать в диалогах на знакомые	- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - структуру плана для решения задачи, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - методы работы в профессиональной и смежных сферах; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; - правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; - основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; - пути обеспечения ресурсосбережения; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

	общие и профессиональные темы; - строить простые высказывания о себе и освоить профессиональную деятельность; - кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые)	
--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	28	22
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	2	-
Промежуточная аттестация в <i>форме дифференцированного зачета</i>	2	-
Всего	32	22

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак.ч.		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки	
Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений				
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	Содержание	2	1	
	1. Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.	1		ОК.01 ОК.07 ОК.08 ОК.09
	2. Эколого-гигиенические свойства гидросферы Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения.			
	3. Эколого-гигиенические свойства почвы Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.			
	В том числе практических и лабораторных занятий	1		
	Практическое занятие 1. Способы улучшения качества питьевой воды.	1		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений	Содержание	4	3	
	1. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий Спортивные сооружения, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отопления спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.	1		ОК.01 ОК.07 ОК.08 ОК.09 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 2.4 ПК 3.1 ПК 3.2
	2. Освещение и цветовое оформление спортивных объектов			

	Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственноеосвещение.			
	3.Гигиеническиетребованиякзданиюипомещениямшколы			
	Видыспортивныхсооруженийшкол. Требованияквоздушно-тепловому режимуспортивныхсооруженийшкол. Требованиякестественномуи искусственному освещению спортивных сооружений школ.			ПК 3.3 ПК 3.5
	Втомчислепрактическихзанятий	3		
	Практическое занятие 2.Цветовое оформление спортивных сооружений.	1		
	Практическоезанятие3.Расчетнормативныхразмеровплощадиспортивн ых залов и бассейнов.	1		
	Практическоезанятие4.Расчетразмероввспомогательныхпомещений спортивногозала.	1		
	Втомчислесамостоятельнаяработаобучающихся	Не предусмотрено		
Раздел 2.Закаливание и личная гигиена				
Тема2.1.Принципы средства закаливания	Содержание	5	4	
	1.Гигиеническиеосновызакаливания Закаливание.Общиеправилазакаливания. Физиологическиепринципызака ливания. Физическая и химическая терморегуляция.	1		ОК.01 ОК.07 ОК.08 ОК.09 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 2.4 ПК 3.5
	Втомчислепрактическихзанятий	4		
	Практическое занятие5. Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.	2		
	Практическоезанятие6.Разработкапланакомплексногопроведениязакали вающихпроцедур.	2		
	Втомчислесамостоятельнаяработаобучающихся	Не предусмотрено		
	Тема2.2.Основыличнойгиг иены	Содержание	8	6
В том числе практических занятий		6		
Практическое занятие 7.Основыличнойгигиеныпризанятияхфизическимиупражнениями, спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основныегигиеническиесвойстваспортивнойодеждыиобуви.		2		ОК.01 ОК.07 ОК.08 ОК.09 ПК 1.2 ПК 1.3
Практическое занятие 8.Физиолого-		2		

	гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании, применения допинга Общая характеристика вредных привычек. Курение, алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. Практическое занятие 9. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек. В том числе самостоятельная работа обучающихся. Разработка доклада-презентации по антидопинговому воспитанию занимающихся физкультурой и спортом на тему «Программы профилактики и просвещения по антидопингу среди молодежи»	2		
Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой				
Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	Содержание	3	2	
	1. Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.	1		ОК.01 ОК.07 ОК.08 ОК.09
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 10. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.	2		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	Содержание	3	2	
	1. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой.	1		ОК.01 ОК.07 ОК.08 ОК.09
	В том числе практических занятий	2		
	Практическое занятие 11. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.	2		
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания				
Тема 4.1. Гигиенические	Содержание	5	4	ОК.01

основы учебно-тренировочного процесса	1.Условия учебно-тренировочного процесса в взросло-го и юногоспортсмена. Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания.	1		ОК.07
				ОК.08
	2.Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагог апо профилактики травматизма. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.			ОК.09
	В том числе практических занятий	4		ПК 1.2
	Практическое занятие 12. Составление плана восстановительных мероприя тий для спортсменов.	2		ПК 1.3
	Практическое занятие 13. Составление дневника «Самоконтроля».	1		ПК 1.5
	Практическое занятие 14. Составление меню спортсмена.	1		ПК 1.6
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		2		ПК 2.4
Всего		32	22	ПК 3.1 ПК 3.2
				ПК 3.3 ПК 3.4
				ПК 3.5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет «Общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей», оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

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

2. 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>

3. 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>

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.

5. 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.

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

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

3.2.2. Дополнительные источники

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

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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<i>Знает:</i> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; - структуру плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; - основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте; - правила экологической безопасности при организации и осуществлении профессиональной деятельности; - основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; - нормативную документацию; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - понятия медицинской группы; - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; - основы профилактики предотвращения травматизма; - основы гигиены питания детей, подростков и молодежи; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической	- понимание и использование актуальной профессиональной терминологии и нормативной базы - знание принципов построения планов и последовательностей действий, необходимых для эффективного выполнения профессиональных задач, а также способность адаптировать стандартные алгоритмы к нестандартным ситуациям; - освоённость компетенций по поиску, отбору и использованию достоверных информационных ресурсов, необходимых для успешного выполнения профессиональных задач и преодоления возникающих трудностей; - перечисление и объяснение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; - перечисление и характеристика основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; - перечисление и характеристика нормативной документации, регламентирующей гигиенические требования к профессиональной деятельности; - 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 нормирования и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения; - определение понятия	Устный опрос, Проверочные работы, тестирование, Дифференцированный зачёт

культурой детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - гигиенические основы закаливания; - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании, применения допинга. <i>Умеет</i> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать	«медицинская группа»; - перечисление средств восстановления работоспособности; - характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности; - перечисление способов предотвращения травматизма; - 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; - перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др. - характеристика основных форм особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; - определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - описание гигиенических основ закаливания; - характеристика физиолого-гигиенических социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании, применения допинга при занятиях физической культурой и спортом - способность выявлять и определять характер задач и проблем, возникших в профессиональной или социальной среде, а также разбирать их структуру, выделяя взаимосвязанные элементы и факторы влияния; - умение последовательно планировать выполнение профессиональных задач, организовывать	Устный опрос, проверочные работы, тестирование, дифференцированный зачет
--	---	---

составленный план, определять необходимые ресурсы: - использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности; - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	деятельность, эффективно распределять ресурсы и достигать запланированных результатов; - использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности; - использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	
--	--	--

**Оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине
ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»**

Общие условия проведения промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Перечень примерных вопросов для проведения промежуточной аттестации:

Что является основной целью гигиенических мероприятий в физической культуре и спорте?

- а) повышение спортивных результатов;
- б) сохранение и укрепление здоровья занимающихся;
- в) улучшение внешнего вида спортсменов;
- г) сокращение времени тренировок.

Какой фактор не относится к основным гигиеническим факторам в спорте?

- а) режим дня;
- б) питание;
- в) интенсивность тренировок;
- г) личная гигиена.

Сколько часов сна рекомендуется спортсменам в период интенсивных тренировок?

- а) 5–6 часов;
- б) 6–7 часов;
- в) 8–9 часов;
- г) 10–12 часов.

Какое соотношение белков, жиров и углеводов (Б : Ж : У) считается оптимальным для спортсменов?

- а) 1:1:4;
- б) 1:0,8:4;
- в) 1:1:1;
- г) 2:1:3.

Когда рекомендуется принимать пищу перед тренировкой?

- а) за 10–15 минут;
- б) за 30–40 минут;
- в) за 2–3 часа;
- г) непосредственно перед началом.

Какой показатель не используется для контроля гигиенического состояния спортивных сооружений?

- а) температура воздуха;
- б) освещённость;
- в) уровень шума;
- г) цвет стен.

Какова оптимальная температура воздуха в спортивном зале?

- а) 12–14 °С;
- б) 15–17 °С;
- в) 18–20 °С;
- г) 22–24 °С.

Как часто необходимо проветривать спортивный зал?

- а) только после занятий;
- б) каждые 2 часа во время занятий;
- в) один раз в день;
- г) проветривание не требуется.

Какой должна быть относительная влажность воздуха в спортзале?

- а) 20–30%;
- б) 30–40%;
- в) 40–60%;
- г) 70–80%.

Что обязательно должно быть в раздевалке спортивного комплекса?

- а) скамейки и зеркала;
- б) индивидуальные шкафчики и умывальники;
- в) телевизоры и диваны;
- г) торговые автоматы.

Как часто спортсмены должны принимать душ?

- а) один раз в день;
- б) только после тренировок;
- в) ежедневно, а после тренировок — обязательно;
- г) по желанию.

Какой материал предпочтительнее для спортивной одежды?

- а) синтетика;
- б) натуральная ткань (хлопок, лён);
- в) кожа;
- г) шерсть.

Какова основная функция спортивной обуви?

- а) эстетическая;
- б) защита стопы и амортизация ударных нагрузок;
- в) демонстрация статуса;
- г) сохранение тепла.

Как часто нужно стирать спортивную форму?

- а) после каждой тренировки;
- б) раз в неделю;
- в) когда появится запах;
- г) после 2–3 использований.

Что такое закаливание?

- а) увеличение мышечной массы;
- б) система процедур для повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- в) приём витаминов;
- г) отдых на природе.

Какой метод закаливания не рекомендуется начинающим?

- а) обтирание полотенцем;
- б) контрастный душ;
- в) купание в проруби;
- г) воздушные ванны.

Что включает в себя гигиенический массаж?

- а) только расслабляющие приёмы;
- б) комплекс приёмов для улучшения кровообращения и снятия утомления;

- в) силовые воздействия на мышцы;
- г) массаж только стоп.

Какова продолжительность гигиенического массажа после тренировки?

- а) 5–10 минут;
- б) 15–20 минут;
- в) 30–40 минут;
- г) более часа.

Что такое режим дня в контексте спортивной гигиены?

- а) расписание тренировок;
- б) чёткое распределение времени на все виды деятельности (тренировки, отдых, питание, сон);
- в) время подъёма и отхода ко сну;
- г) график приёма пищи.

Какой перерыв рекомендуется делать между интенсивной тренировкой и сном?

- а) 10–20 минут;
- б) 30–60 минут;
- в) 1–2 часа;
- г) перерыв не нужен.

Что такое гигиеническая гимнастика?

- а) комплекс упражнений для развития силы;
- б) утренняя зарядка для активизации организма;
- в) упражнения для коррекции осанки;
- г) разминка перед основной тренировкой.

Как влияет недостаточное потребление воды на спортивные результаты?

- а) улучшает выносливость;
- б) снижает работоспособность и повышает риск перегрева;
- в) никак не влияет;
- г) ускоряет восстановление.

Что такое санитарно-гигиенический контроль в спорте?

- а) проверка документов спортсменов;
- б) мониторинг состояния спортивных объектов, инвентаря и здоровья занимающихся;
- в) контроль за соблюдением правил соревнований;
- г) проверка спортивного питания.

Какова роль вентиляции в спортивных сооружениях?

- а) снижение температуры;
- б) обеспечение свежего воздуха и удаление избыточной влаги;
- в) создание шума для мотивации;
- г) экономия электроэнергии.

Что входит в понятие «личная гигиена спортсмена»?

- а) уход за телом, одеждой и обувью;
- б) только чистка зубов;
- в) использование дезодорантов;
- г) посещение сауны.

Практические задания

1. Перечислите 5 основных правил личной гигиены спортсмена (кратко, по пунктам).
2. Составьте чек-лист из 6 пунктов для подготовки спортивной сумки к тренировке.
3. Запишите 3–4 правила ухода за спортивной обувью после занятия.
4. Опишите пошагово, как правильно мыть руки до и после тренировки (4–5 шагов).
5. Составьте список из 4 продуктов, которые лучше взять с собой на тренировку для

перекуса.

6. Укажите 3 признака того, что спортивная одежда нуждается в стирке.
7. Запишите 4 правила гигиены в бассейне (перед заходом в воду и после).
8. Составьте короткий текст (5–6 предложений) о том, почему важно принимать душ после тренировки.
9. Перечислите 4 способа предотвратить появление мозолей при занятиях спортом.
10. Опишите, как правильно ухаживать за спортивным инвентарём (на примере гантелей или скакалки — 3–4 пункта).
11. Составьте памятку из 5 пунктов о питьевом режиме во время тренировки.
12. Запишите 3 правила гигиены при использовании общего спортивного оборудования (тренажёры, коврики и т. п.).
13. Опишите, как правильно сушить спортивную одежду после стирки (3–4 шага).
14. Перечислите 4 признака некачественной спортивной обуви, которая может навредить здоровью.
15. Составьте короткий список (4 пункта) правил гигиены для занятий на открытом воздухе в холодное время года.
16. Запишите 3 способа избежать перегрева во время тренировки в жаркую погоду.
17. Опишите, как правильно хранить спортивную форму дома (3–4 рекомендации).
18. Перечислите 4 предмета личной гигиены, которые обязательно должны быть в спортивной сумке.
19. Составьте инструкцию из 4 пунктов о том, как ухаживать за полостью рта после интенсивной тренировки.
20. Запишите 3 правила гигиены для спортсменов, использующих контактные линзы.
21. Опишите, как правильно выбирать носки для занятий спортом (3–4 критерия).
22. Перечислите 4 меры профилактики грибковых заболеваний в спортзале.
23. Составьте короткий текст (5 предложений) о важности регулярного мытья волос для спортсмена.
24. Запишите 3 правила гигиены при занятиях единоборствами (контактные виды спорта).
25. Опишите, как правильно проветривать помещение для домашних тренировок (3–4 шага).

Критерии оценки уровня освоения учебной дисциплины

Оценка «5» - обучающийся показывает усвоение учебных элементов (основных понятий) дисциплины на уровне «применения» в профессиональной деятельности. Аргументирует события, факты, явления, процессы на основе научно-теоретических положений и приводит свои примеры. Показывает устойчивую связь между теоретическими знаниями и практическими умениями. Устная и (или) письменная коммуникация сформирована на высоком уровне. Представляет авторский продукт своей деятельности.

Оценка «4» - обучающийся показывает усвоение учебных элементов (основных понятий) дисциплины на уровне «понимания». Излагает события, факты, явления, процессы на основе теоретических положений и приводит примеры по аналогии. Показывает устойчивую связь между теоретическими знаниями и практическими умениями. Устная и (или) письменная коммуникация сформирована на достаточном уровне. Представляет продукт своей деятельности по заданному алгоритму (по аналогии).

Оценка «3» Обучающийся показывает усвоение учебных элементов (основных понятий) на уровне «представления». Излагает события, факты, явления, процессы перечислением отдельных теоретических положений без приведения примеров. Показывает слабую связь между теоретическими знаниями и практическими умениями. Устная и (или) письменная коммуникация сформирована на недостаточном уровне. Не умеет аргументировано представить продукт своей деятельности (либо отсутствует продукт).

Оценка «2» - задание не выполнено

**Методические материалы для проведения практических занятий по учебной
ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»**

Практическое занятие №1

Тема: Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.

Название практической работы: Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.

Учебная цель: определить расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.

Учебные задачи:

1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов
2. Правильно использовать расчет нормативных размеров площади

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

- Проводить расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов
- Использовать различные методы обучения.

знать:

- Нормативные размеры
- Методику обучения расчета

Задачи практической работы:

1. Освоить методику расчёта нормативных площадей для различных типов спортивных залов и бассейнов
2. Научиться определять пропускную способность спортивных объектов на основе расчётных площадей

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. Учебно-методическая литература:
Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. 2. Петров М.В. Гимнастика и методика преподавания - М. 2000
2. Технические средства обучения:
3. – Видеоматериалы,
– фотоматериалы
- Электронный учебник по гигиене.
4. Рабочая тетрадь (*в клетку*).
5. Образцы документов (Конспекты уроков для младших, средних и старших школьников).
6. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш).

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Основные нормативные документы:

- СНиП 2.08.02-89* «Общественные здания и сооружения»;
- СП 31-112-2 packed 2007 «Физкультурно-спортивные залы»;
- СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды».

Ключевые параметры для расчёта:

Спортивные залы: минимальные габариты площадок для видов спорта, ширина обходных дорожек, высота помещений, площади вспомогательных помещений (раздевалки, душевые, инвентарные).

Бассейны: длина и ширина ванны, глубина в разных зонах, площадь зеркала воды, ширина обходных дорожек, параметры вспомогательных помещений.

«Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Терминология расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.
2. Методика расчета размеров площади спортивных залов
3. Методика расчета размеров площади бассейна

Задания для практического занятия:

Задача №1 Рассчитать нормативные размеры площади спортивного зала для занятий волейболом (включая обходную дорожку шириной 3 м). Определить пропускную способность зала при норме 10 м² на одного занимающегося.

Задача №2 Определить параметры бассейна длиной 25 м на 5 дорожек (ширина дорожки 2,5 м). Рассчитать площадь зеркала воды и общую площадь зала с обходными дорожками шириной 2,5 м.

Задача №3 Проверить соответствие проектного решения спортивного зала для гимнастики (36×18 м, высота 6 м) нормативам СП 31-112-2007. Сделать вывод о возможности эксплуатации объекта.

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ, либо в виде проекта документа на отдельном листе.

Критерии оценки деятельности

- «5» – нет ошибок в терминологии
- «4» – незначительные ошибки в терминологии
- «3» – грубые ошибки в терминологии

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

1. Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. 2. Петров М.В. Гимнастика и методика преподавания - М. 2000
2. Карелин А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова

Практическое занятие №2

Тема: Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.

Название практической работы: Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.

Учебная цель: Сформировать у обучающихся профессиональные компетенции в области проектирования вспомогательных помещений спортивных сооружений: научить выполнять расчёты площадей и габаритов вспомогательных помещений в соответствии с нормативными требованиями.

Учебные задачи:

1. изучить номенклатуру и функциональное назначение вспомогательных помещений спортивных залов;
2. освоить методику расчёта площадей вспомогательных помещений по удельным показателям;

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

– выполнять расчёты площадей вспомогательных помещений; читать и составлять планировочные схемы; использовать нормативную документацию в проектной деятельности;

знать:

– нормативные требования к составу и размерам вспомогательных помещений спортивных сооружений; методика расчёта площадей по удельным показателям; основные положения профильных СНиП и СП;

Задачи практической работы:

Определить состав вспомогательных помещений для заданного типа спортивного зала.

Рассчитать площади помещений по удельным показателям согласно нормативным документам.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

7. Учебно-методическая литература:

Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. 2. Петров М.В. Гимнастика и методика преподавания

- М. 2000

8. Технические средства обучения:

9. –Видеоматериалы,

-фотоматериалы

-Электронный учебник по гигиене.

10.Рабочая тетрадь (в клетку).

11.Образцы документов (Конспекты уроков для младших, средних и старших школьников).

12.Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш).

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Основные типы вспомогательных помещений спортивных залов:

1. вестибюльная группа (вестибюль, гардероб, кассы);

2. раздевалки (общие, командные);

3. санитарные узлы и душевые;

4. инвентарные и складские помещения

«Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1.Терминология расчет нормативных размеров площади вспомогательных помещений спортивных залов.

2.Методика расчета размеров площади вспомогательных помещений спортивных залов

Задания для практического занятия:

Исходные данные: тип спортивного зала (по варианту: универсальный зал 42×24 м, зал для гимнастики 30×18 м, зал для единоборств 18×12 м и т. п.); расчётная пропускная способность (например, 50 занимающихся в смену).

Порядок выполнения:

1. Определить перечень необходимых вспомогательных помещений для заданного типа зала.

2. Для каждого помещения:

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплинеили тетради для выполнения практических работ, либо в виде проекта документа на отдельном листе.

Критерии оценки деятельности

«5»-нет ошибок в терминологии

«4»-незначительные ошибки в терминологии

«3»-грубые ошибки в терминологии

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

3. Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой.2.Петров М.В. Гимнастика и методика преподавания - М. 2000

4. Карелин А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова

Практическое занятие №3

Тема:Разработкапланакомплексногопроведения закаливающихпроцедур.

Название практической работы: Разработкапланакомплексногопроведения закаливающихпроцедур.

Учебная цель: Сформировать у обучающихся системные знания и практические навыки по разработке индивидуального и группового плана закаливающих процедур с учётом возрастных, физиологических и медицинских особенностей, обеспечивающего безопасное и эффективное укрепление здоровья.

Учебные задачи:

1. изучить принципы, виды и методы закаливания;

2. освоить критерии подбора закаливающих процедур для различных групп населения;

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

анализировать информацию, планировать деятельность, принимать решения с учётом ограничений и рисков.

знать:

методы закаливания

Задачи практической работы:

1. проанализировать исходные данные (возраст, состояние здоровья, уровень физической подготовленности) для составления плана закаливания;
2. подобрать оптимальные методы и режимы закаливающих процедур;

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. нормативные документы: СанПиН, методические рекомендации Минздрава по закаливанию;
2. учебная литература: учебники и пособия по валеологии, гигиене, физической культуре;
3. наглядные материалы: схемы, таблицы, презентации по видам закаливания;
13. Учебно-методическая литература:

Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. 2. Петров М.В. Гимнастика и методика преподавания - М. 2000

14. Технические средства обучения:

15. –Видеоматериалы,
-фотоматериалы

-Электронный учебник по гигиене.

16. Рабочая тетрадь (*в клетку*).

17. Образцы документов (Конспекты уроков для младших, средних и старших школьников).

18. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш).

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Основные типы вспомогательных помещений спортивных залов:

Основные принципы закаливания:

- систематичность;
- постепенность;
- индивидуальность;
- комплексность;
- самоконтроль.

Виды закаливания:

- воздушное (аэротерапия);
- солнечное (гелиотерапия);
- водное (гидротерапия: обтирание, обливание, контрастный душ, купание);
- хождение босиком;
- парное закаливание (баня с последующим охлаждением).

«Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Терминология закаливания
2. Методика по разработке индивидуального и группового плана закаливающих процедур

Задания для практического занятия:

Задание 1. Составьте поэтапный план закаливания на 4 недели для выбранной темы Включите:

- перечень процедур;
- частоту и продолжительность каждой процедуры;
- критерии самоконтроля.

Задание 2. Разработайте анкету для первичного опроса перед началом закаливания (не менее 10 вопросов, охватывающих здоровье, образ жизни, опыт закаливания).

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ, либо в виде проекта документа на отдельном листе.

Критерии оценки деятельности

- «5»-нет ошибок в терминологии
- «4»-незначительные ошибки в терминологии
- «3»-грубые ошибки в терминологии

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

5. Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомоллова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. 2. Петров М.В. Гимнастика и методика преподавания - М. 2000

6. Карелин А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова

Практическое занятие №4

Тема: Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек..

Название практической работы: Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.

Учебная цель: Сформировать у обучающихся профессиональные компетенции по разработке комплексных планов профилактических мероприятий, направленных на предупреждение формирования и распространения вредных привычек среди различных возрастных групп населения.

Учебные задачи:

1. Освоить нормативно-правовые основы профилактической деятельности в сфере здорового образа жизни.

2. Изучить типологию и механизмы формирования вредных привычек.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

разрабатывать и реализовывать программы профилактики вредных привычек в образовательных и социальных учреждениях.

знать:

методы профилактики социально значимых явлений в различных группах населения;

Задачи практической работы:

1. Проанализировать актуальные статистические данные по распространённости вредных привычек в регионе.

2. Определить целевые группы для профилактического воздействия.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. **Нормативные документы:** ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ», ФЗ «О защите здоровья населения от воздействия окружающего табачного дыма...».

2. **Методическая литература:** пособия по профилактике аддиктивного поведения, психологии здоровья.

3. **Статистические данные:** отчёты Роспотребнадзора, Минздрава, региональных органов здравоохранения.

19. Учебно-методическая литература:

Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомоллова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. 2. Петров М.В. Гимнастика и методика преподавания - М. 2000

20. Технические средства обучения:

21. –Видеоматериалы,

-фотоматериалы

-Электронный учебник по гигиене.

22. Рабочая тетрадь (*в клетку*).

23. Образцы документов (Конспекты уроков для младших, средних и старших школьников).

24. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш).

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Основные понятия:

Вредные привычки — устойчивые формы поведения, наносящие вред здоровью (курение, употребление алкоголя, наркотиков, игромания и др.).

Профилактика — система мер, направленных на предупреждение возникновения и распространения негативных явлений.

Уровни профилактики:

Первичная — работа с условно здоровыми людьми для предупреждения формирования вредных привычек.

Вторичная — раннее выявление и коррекция рискованного поведения.

Третичная — реабилитация лиц с сформировавшейся зависимостью.

«Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Терминология «вредные привычки» и «профилактика».

2. Какие ресурсы (материальные, кадровые, информационные) необходимы для реализации плана профилактики?

Задания для практического занятия:

Задание 1. Проектирование программы

- Сформулируйте 2–3 ключевые цели профилактической программы.
- Определите целевую аудиторию и сроки реализации.
- Составьте перечень мероприятий (не менее 5), указав:
 - форму проведения (лекция, квест, конкурс и т. п.);
 - место и время;
 - необходимые ресурсы;
 - ответственных исполнителей.

Задание 2. Оценка эффективности

Предложите 2–3 критерия для оценки результативности программы.

Опишите методы сбора данных (анкетирование, мониторинг, интервью).

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ, либо в виде проекта документа на отдельном листе.

Критерии оценки деятельности

«5» — нет ошибок в терминологии

«4» — незначительные ошибки в терминологии

«3» — грубые ошибки в терминологии

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

7. Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. 2. Петров М.В. Гимнастика и методика преподавания - М. 2000

8. Карелин А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова

Практическое занятие №5

Тема: Составление планов восстановительных мероприятий для спортсменов.

Название практической работы: Составление планов восстановительных мероприятий для спортсменов.

Учебная цель: Сформировать у обучающихся профессиональные компетенции по разработке индивидуализированных планов восстановительных мероприятий для спортсменов с учётом специфики вида спорта, этапа подготовки и функционального состояния организма.

Учебные задачи:

1. Изучить основные принципы и методы спортивной реабилитации и восстановления.

2. Освоить алгоритмы составления плана восстановительных мероприятий.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

1. анализировать показатели функционального состояния спортсмена;
2. разрабатывать индивидуальные планы восстановления;
3. подбирать оптимальные сочетания восстановительных средств;
4. оценивать эффективность восстановительных мероприятий.

знать:

1. физиологические основы процессов восстановления в спорте;
2. классификацию и характеристики восстановительных средств;
3. принципы построения восстановительных программ;
4. нормативные требования к организации восстановительных мероприятий

Задачи практической работы:

1. Проанализировать кейс-ситуацию с данными о спортсмене (вид спорта, этап подготовки, функциональное состояние).
2. Определить приоритетные направления восстановительных мероприятий.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. **Нормативные документы:** федеральные стандарты спортивной подготовки, санитарные нормы.
2. **Учебная литература:** учебники и пособия по спортивной медицине и реабилитации.
3. **Технические средства:** компьютер с ПО для обработки данных, мультимедийный проектор.
4. **Раздаточные материалы:** бланки планов восстановления, анкеты оценки состояния спортсмена.
25. Учебно-методическая литература:
Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. 2. Петров М.В. Гимнастика и методика преподавания - М. 2000
26. Технические средства обучения:
27. –Видеоматериалы,
-фотоматериалы
-Электронный учебник по гигиене.
28. Рабочая тетрадь (*в клетку*).
29. Образцы документов (Конспекты уроков для младших, средних и старших школьников).
30. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш).

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Основные принципы восстановления в спорте:

- индивидуальность;
- комплексность;
- своевременность;
- вариативность;
- научно-методическая обоснованность.

Классификация восстановительных средств:

1. **Педагогические:** рациональное планирование нагрузок, чередование тренировочных режимов.
2. **Психологические:** релаксационные техники, психорегуляция.
3. **Гигиенические:** режим дня, питание, гигиена сна.
4. **Физиотерапевтические:** массаж, гидропроцедуры, электротерапия.
5. **Фармакологические:** витаминно-минеральные комплексы, биодобавки (по назначению врача).

«Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Каковы физиологические механизмы процессов восстановления в организме спортсмена?
2. В чём заключается принцип индивидуальности при планировании восстановительных мероприятий?

Задания для практического занятия:

Задание 1. Проанализировать предоставленный кейс спортсмена (вид спорта, возраст, квалификация, этап подготовки, данные медицинского обследования).

Задание 2. Определить основные проблемы восстановления на основе представленных данных.

Задание 3. Составить план восстановительных мероприятий на 2-недельный период, включив не менее 5 различных методов восстановления.

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ, либо в виде проекта документа на отдельном листе.

Критерии оценки деятельности

«5»-нет ошибок в терминологии

«4»-незначительные ошибки в терминологии

«З»-грубые ошибки в терминологии

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

9. Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. 2. Петров М.В. Гимнастика и методика преподавания - М. 2000

10. Карелин А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова

Практическое занятие №6

Тема: Составление дневника «Самоконтроля»

Название практической работы: Составление дневника «Самоконтроля»

Учебная цель: Сформировать у обучающихся систему знаний и практических навыков по ведению дневника самоконтроля как инструмента мониторинга собственного психофизиологического состояния, оптимизации режима труда и отдыха, повышения эффективности учебной/профессиональной деятельности.

Учебные задачи:

1. Ознакомить с принципами и методиками самоконтроля в повседневной жизни.
2. Сформировать представление о структуре и содержании дневника самоконтроля.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

работать с информацией, устанавливать причинно-следственные связи, планировать деятельность.

знать:

методы самооценки физического и психоэмоционального состояния; знание критериев и показателей самоконтроля.

Задачи практической работы:

1. Изучить типовую структуру дневника самоконтроля.
2. Заполнить пробный вариант дневника за 3–5 дней.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

- Раздаточные материалы: шаблоны дневника самоконтроля (печатные/электронные).
- Методические рекомендации по заполнению и интерпретации данных.
- Мультимедийное оборудование для демонстрации примеров.
- Бланки для самостоятельной работы.
- Справочные таблицы норм физиологических показателей (ЧСС, АД, сон и др.).

31. Учебно-методическая литература:

Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. 2. Петров М.В. Гимнастика и методика преподавания - М. 2000

32. Технические средства обучения:

33. –Видеоматериалы,
–фотоматериалы

–Электронный учебник по гигиене.

34. Рабочая тетрадь (в клетку).

35. Образцы документов (Конспекты уроков для младших, средних и старших школьников).

36. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш).

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Самоконтроль — систематическое наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития.

Основные показатели для фиксации:

- Самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое).
- Сон (продолжительность, качество).
- Аппетит.
- Работоспособность (высокая, средняя, низкая).

- Настроение.
- Пульс в покое (утром, после нагрузки).
- Артериальное давление (при наличии тонометра).
- Масса тела (раз в неделю).
- Наличие болевых ощущений.

Правила ведения дневника:

1. Записывать данные ежедневно в одно и то же время.
2. Использовать унифицированные шкалы оценки (например, от 1 до 5).
3. Отмечать необычные события (стресс, интенсивная нагрузка).
4. Анализировать динамику минимум за 3–5 дней.

«Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Что такое самоконтроль и какова его роль в жизни человека?
2. Перечислите основные показатели, которые следует фиксировать в дневнике самоконтроля.

Задания для практического занятия:

Задание 1. Ознакомление с шаблоном: изучить структуру предложенного дневника самоконтроля, выделить ключевые разделы.

Задание 2. Заполнение дневника: в течение 3 дней фиксировать показатели по заданным параметрам (шаблон предоставляется).

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ, либо в виде проекта документа на отдельном листе.

Критерии оценки деятельности

- «5» – нет ошибок в терминологии
- «4» – незначительные ошибки в терминологии
- «3» – грубые ошибки в терминологии

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

11. Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. 2. Петров М.В. Гимнастика и методика преподавания - М. 2000
12. Карелин А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова

Практическое занятие №7

Тема: Составление меню спортсмена.

Название практической работы: Составление меню спортсмена.

Учебная цель: Сформировать у обучающихся профессиональные компетенции по разработке сбалансированного меню для спортсменов с учётом вида спорта, этапа подготовки, физиологических потребностей и индивидуальных особенностей.

Учебные задачи:

1. Изучить принципы спортивного питания и требования к рациону спортсменов.
2. Освоить методику расчёта суточной калорийности и соотношения нутриентов.

Образовательные результаты, заявленные во ФГОС:

Студент должен

уметь:

рассчитывать энергетическую ценность рациона, подбирать продукты с учётом спортивной специализации, составлять меню на разные периоды тренировочного цикла.

знать:

основы нутрициологии, принципы сбалансированного питания, особенности метаболизма при физических нагрузках.

Задачи практической работы:

1. Провести расчёт суточной потребности в энергии и нутриентах для спортсмена заданной специализации.
2. Составить недельное меню с учётом тренировочного графика.

Обеспеченность занятия (средства обучения):

1. **Нормативные документы:** СанПиН, методические рекомендации по спортивному питанию.

2. **Технические средства:** компьютеры с ПО для расчёта калорийности (например, «Диет-тренер», «Суточный рацион»), проектор, экран.

3. **Раздаточные материалы:** таблицы химического состава продуктов, образцы меню, бланки меню-раскладок.

37. Учебно-методическая литература:

Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. 2. Петров М.В. Гимнастика и методика преподавания - М. 2000

38. Технические средства обучения:

39. –Видеоматериалы,

–фотоматериалы

–Электронный учебник по гигиене.

40. Рабочая тетрадь (*в клетку*).

41. Образцы документов (Конспекты уроков для младших, средних и старших школьников).

42. Чертежные принадлежности: (линейка, карандаш).

Краткие теоретические и учебно-методические материалы по теме практической работы

Основные принципы спортивного питания:

1. Соответствие энергозатрат и калорийности рациона.

2. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов (1:0,8:4 для большинства видов спорта).

3. Соблюдение режима приёма пищи (5–6 раз в день, включая перекусы).

4. Учёт времени приёма пищи относительно тренировок (за 2–3 ч до и через 30–60 мин после).

Ключевые нутриенты:

1. **Белки:** 1{,}2–2{,}5 г/кг массы тела (в зависимости от вида спорта).

2. **Углеводы:** 5–10 г/кг массы тела (основной источник энергии).

3. **Жиры:** 1–2 г/кг массы тела (источники незаменимых жирных кислот).

4. **Витамины и минералы:** повышенное потребление витаминов группы В, С, Е, железа, кальция.

«Вопросы для закрепления теоретического материала к практическому занятию:

1. Каковы основные принципы спортивного питания?

2. Как рассчитать суточную потребность в энергии для спортсмена?

3. Какое соотношение БЖУ рекомендуется для разных видов спорта?

Задания для практического занятия:

Задание 1. Рассчитайте суточную калорийность и соотношение БЖУ для спортсмена (вид спорта и параметры задаёт преподаватель).

Задание 2. Составьте меню на один день, включающее 5 приёмов пищи, с учётом:

- времени тренировок;
- индивидуальных предпочтений;
- сезонности продуктов.

Форма контроля выполнения практических работ:

Выполненная работа представляется преподавателю в рабочей тетради по дисциплине или тетради для выполнения практических работ, либо в виде проекта документа на отдельном листе.

Критерии оценки деятельности

«5» – нет ошибок в терминологии

«4» – незначительные ошибки в терминологии

«3» – грубые ошибки в терминологии

Список рекомендуемой литературы и нормативных актов:

13. Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.]; под ред. Н.А. Матвеевой. 2. Петров М.В. Гимнастика и методика преподавания - М. 2000

14. Карелин А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова