

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕНО:

На заседании методического совета
Протокол № 4 от 30.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»
И.Б. Байсонгуров
Приказ № 134/1 от 08.05.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

специальность
49.02.03 Спорт

Форма обучения: **очная**
Год начала подготовки: **2026**

Махачкала 2026

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2021 г. № 193.

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.

1.1.Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является частью образовательной программы подготовки специалистов по специальности СПО 49.02.03 «Спорт».

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования специальности 49.02.03 «Спорт» и учебным планом подготовки специалистов по специальности 49.02.03 «Спорт».

1.2.Место учебной дисциплины

Учебная дисциплина ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в обязательную часть общепрофессионального цикла дисциплин учебного плана основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт.

Учебная дисциплина ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.03 «Спорт» и обеспечивает продолжение формирования знаний и умений студентов, получаемых в ходе изучения дисциплин: «Анатомия», «Основы биомеханики», «Теория и история физической культуры и спорта», «Плавание», «Гимнастика», «Подвижные игры». необходимых для подготовки специалиста.

Изучение дисциплины ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» позволит подготовиться к усвоению последующих дисциплин: «Основы врачебного контроля, лечебная физическая культура и массаж», «Основы антидопингового обеспечения», «Безопасность жизнедеятельности», «Физиология с основами биохимии», профессиональных модулей: ПМ.01 «Организация и проведение спортивной подготовки и судейства спортивных соревнований в избранном виде спорта», ПМ.02 «Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта», ПМ.03 «Методическое обеспечение спортивной подготовки и дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта» в процессе изучения междисциплинарных курсов: МДК.01.01 «Осуществление спортивной подготовки в избранном виде спорта», МДК.02.01 «Методика преподавания по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта», МДК.03.01 «Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта», подготовки к демонстрационному экзамену.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

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

Целью изучения курса является формирование систематизированных

знаний в области практического и теоретического применения гигиенических основ физической культуры и спорта.

Задачами изучения курса являются:

- формирование у студентов компетенций в области знаний по важнейшим медико- биологическим, физиологическим и нравственным аспектам формирования здорового образа жизни населения;

- формирование у студентов сознательного, бережного отношения к своему здоровью;

- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом.

В процессе изучения дисциплины ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» студент овладевает следующими:

общими компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

профессиональными компетенциями:

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 спортивной подготовки на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности тренеров;

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

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта.

1.4 Умения и знания, приобретаемые в ходе обучения:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

- выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов

- 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 тренировочного процесса;

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)

- применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач в области гигиенических основ физической культуры и спорта; использовать современное программное обеспечение.

Знать:

31 понятие медицинской группы;

32 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
- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
 - особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями;
 - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
 - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;
 - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест тренировочных занятий;
 - 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;
 - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; 314 гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов.

Навыки:

- применения знаний гигиенических основ физической культуры и спорта для решения профессиональных задач.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	66
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:	
лекционные занятия	36
практические занятия	18
Самостоятельная работа обучающегося, в том числе консультации	12
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции

1	2	3	4
Раздел 1. Введение в общую гигиену			
Тема 1.1 Предмет, задачи курса, методы исследования	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Введение. Понятие о гигиене и санитарии; методы исследования, применяемые в гигиене, предмет и задачи гигиены, отдельные отрасли гигиены (коммунальная, питания, труда, школьная, физического воспитания). Социальное значение гигиены и санитарии; ее особая роль в обществе; значение гигиены в деятельности учителя физической культуры.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
	Самостоятельная работа	1	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
Тема 1.2 История развития гигиены	Лекционные занятия Содержание учебного материала: История гигиены и санитарии; развитие гигиены в России. Роль отечественных ученых в развитии гигиенической науки.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
	Самостоятельная работа	1	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
Раздел 2. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни			
Тема 2.1 Понятие о здоровье, здоровом образе жизни	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Понятие здоровья, составляющие здоровья и здорового образа жизни. Показатели индивидуального здоровья. Анализ заболеваемости в России - статистические данные. Роль работников физкультурного	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5

	движения в пропаганде и утверждении здорового образа жизни.		
	Практическое занятие	2	
	Самостоятельная работа	1	
Тема 2.2	Лекционные занятия	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
Характеристика биологических факторов внешней среды. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями.	Содержание учебного материала: Характеристика биологических факторов внешней среды. Понятие об инфекционных заболеваниях и путях их распространения. Механизмы передачи инфекции. Патогенные микроорганизмы. Эпидемический процесс и его звенья. Влияние природных и социальных факторов на распространение эпидемического процесса. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Комплекс мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний. Особенности профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями в практике физкультуры и спортивной работы.		
	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
Раздел 3. Гигиена окружающей среды			
Тема 3.1 Гигиена воздуха, почвы и воды.	Лекционные занятия	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
	Содержание учебного материала: Химический состав воздуха, почвы и воды. Их значение для человека. Гигиеническая оценка воздуха, почвы и воды.		
	Самостоятельная работа	1	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5,

			ПК3.1 – ПК3.5
Раздел 4. Общие вопросы личной гигиены			
Тема 4.1 Гигиенические требования по уходу за телом, одеждой и обувью.	Лекционные занятия	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
	Содержание учебного материала: Уход за телом. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается одежда и обувь.		
	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
Тема 4.2 Гигиена питания	Лекционные занятия	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
	Содержание учебного материала: Основные принципы построения питания. Питание спортсменов.		
	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
	Самостоятельная работа	1	ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
Тема 4.3 Гигиена закаливания	Лекционные занятия	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
	Содержание учебного материала: Значение и принципы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем.		
	Самостоятельная работа	1	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
Тема 4.4 Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	Лекционные занятия	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
	Содержание учебного материала: Классификация средств восстановления работоспособности. Характеристика отдельных		

	гигиенических средств и методов восстановления и работоспособности.		
	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
	Самостоятельная работа	2	

Раздел 5. Основы гигиены спортивных сооружений

Тема Гигиенические требования к спортивным сооружениям	5.1 Лекционные занятия	6	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
	Содержание учебного материала: Достижения и перспективы строительства спортивных сооружений в нашей стране. Выбор места и ориентация зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Источники искусственного освещения. Единицы и нормы освещения. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к открытым и закрытым спортивным сооружениям. Нормативы по санитарно – гигиеническому обслуживанию помещений.		
	Практическое занятие	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5

Раздел 6. Гигиенические основы учебного и тренировочного процессов

Тема	6.1 Лекционные занятия	4	ОК 01, ОК 02,
------	------------------------	---	---------------

Гигиенические основы учебного процесса в школе	Содержание учебного материала: Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе.		ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
	Самостоятельная работа	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
Тема 6.2 Особенности гигиенических факторов в подготовке спортсменов	Лекционные занятия Содержание учебного материала: Структура и задачи системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Оптимально социально - гигиенические факторы микросреды. Условия быта и трудовой деятельности. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов.	4	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
	Самостоятельная работа	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09, ПК1.1 - ПК1.10, ПК2.1 – ПК2.5, ПК3.1 – ПК3.5
Лекционные занятия		36	
Практические занятия		18	
Самостоятельная работа обучающихся		12	

Консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
Всего:	66
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 рабочей программы учебной дисциплины

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению учебного процесса

Кабинеты «Общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей»

№	Наименование	Тип
1	столы аудиторные, стулья аудиторные	Мебель
2	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
3	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь)	ТС
4	экран (доска)	ТС
5	мультимедиапроектор	ТС

Кабинет «Самостоятельной и воспитательной работы»

№	Наименование	Тип
1	столы аудиторные, стулья аудиторные	Мебель
2	стол преподавателя, стул преподавателя	Мебель
3	МФУ	Оборудование
4	компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с выходом в Интернет	ТС
5	экран (доска)	ТС
6	мультимедиапроектор	ТС
7	комплект методических материалов	УМК

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Основная литература:

1. Дьякова, Н. А. Гигиена и экология человека. Лабораторный практикум : учебное пособие для спо / Н. А. Дьякова. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 80 с. — ISBN 978-5-8114-9062-2. — Текст : электронный //

Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/208553>

2. Дьякова, Н. А. Гигиена и экология человека : учебник для спо / Н. А. Дьякова, С. П. Гапонов, А. И. Сливкин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 300 с. — ISBN 978-5-507-45893-6. — Текст : электронный //

Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/291176>

3. Мустафина, И. Г. Гигиена и экология. Практикум : учебное пособие для спо / И. Г. Мустафина. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 472 с. — ISBN 978-5-8114-9776-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/199916>

3.3. Перечень лицензионного учебного программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Yandex https://ya.ru	Браузер
OpenOffice	Программное обеспечение для работы с электронными документами
7-zip	Архиватор

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов - 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 тренировочного процесса;	Текущий контроль: тестовое задание устный опрос реферат Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих) - применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач в области гигиенических основ физической культуры и спорта; использовать современное программное обеспечение.	
Знать: - 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 - основы гигиены различных возрастных групп занимающихся; - особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест тренировочных занятий; - 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; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	

- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов.

Навыки:

- применения знаний гигиенических основ физической культуры и спорта для решения профессиональных задач.
--

5. Адаптация рабочей программы при обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

6. Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта, цели и задачи.

2. История развития гигиены физического воспитания и спорта в России.

3. Гигиенические принципы при закаливании водой.

4. Гигиенические нормы минеральных веществ. Их физиологическая роль в питании спортсмена.

5. Правила личной гигиены спортсмена.

6. Значение гигиенических мероприятий в системе подготовки спортсмена

7. Гигиенические требования к микроклимату крытых спортивных сооружений.

8. Гигиенические требования к спортивным сооружениям школы.

9. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.

10. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям.

11. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных

сооружений. Эпидемиологическое значение почвы.

12. Гигиенические требования к внутренней отделке спортивных сооружений.

13. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.

14. Гигиенические принципы физического воспитания.

15. Гигиенические принципы закаливания. Виды закаливания.

16. Значение углеводов в питании спортсмена. Гигиенические нормы.

17. Гигиенические требования к обуви спортсмена.

18. Гигиенические требования к одежде спортсмена.

19. Понятие о полноценном и рациональном питании спортсмена.

20. Гигиенические требования при занятиях спортивной борьбой.

Профилактика травматизма.

21. Гигиенические требования при занятиях лыжным спортом.

Профилактика заболеваний.

22. Физиологическая роль и гигиеническая норма жиров.

23. Белки. Их физиологическая роль и гигиеническая норма.

24. Профилактика вредных привычек при занятии физическими упражнениями

25. Гигиенические требования при занятиях гимнастикой.

Профилактика травматизма.

26. Гигиенические требования при занятиях плаванием. Профилактика заболеваний.

27. Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой.

Профилактические мероприятия.

28. Гигиенические требования к спортивным играм. Профилактика травматизма.

29. Профилактика травматизма при занятии спортом и физическими упражнениями.

30. Гигиеническое значение физических свойств воздуха при занятии физическими упражнениями и спортом.

31. Профилактика инфекционных заболеваний. Механизмы передачи инфекции.

32. Медико-биологические средства восстановления при занятии спортом.

33. Гигиенические требования к качеству питьевой воды, ее физиологическое значение.

34. Гигиенический принцип "комплексности" при занятии физическими упражнениями и спортом

35. Гигиенические средства восстановления работоспособности.

36. Гигиенические требования к организации занятий по физической культуре в школе.

37. Гигиеническая роль закаливающих процедур в практике ФВ и спорта.

38. Профилактика утомления и переутомления на занятиях ФВ и спортом.

- 39. Гигиеническое нормирование физических нагрузок в зрелом и пожилом возрасте.
- 40. Гигиенические нормы и мероприятия при занятиях физическими упражнениями в подростковом возрасте.
- 41. Гигиенические мероприятия в период полового созревания детей.
- 42. Гигиенические нормы суточной двигательной активности школьников.
- 43. Факторы, влияющие на физическое развитие детей и подростков.
- 44. Особенности тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.
- 45. Гигиенические основы дозирования физических нагрузок в процессе физического воспитания школьников.
- 46. Гигиеническая оценка урока физической культуры.
- 47. Физиологическая роль витаминов их гигиенические нормы.
- 48. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
- 49. Гигиенические основы режима дня спортсмена.