



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГПОАУ АО АПК)

---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП 03. Гигиенические основы физического воспитания**

**Специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура**

**Уровень образования: углубленная подготовка**

Благовещенск  
2020







## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время роль гигиены остается актуальной. Без знаний в области гигиены требованиям физической культуры и спортом, нормативов уровня двигательной активности и дозирование физических нагрузок, а так же гигиенических норм, правил мероприятий направленных на сохранение здоровья спортсменов и студентов обходится невозможно. Гигиена как отрасль медицинской науки, состоит из отдельных отраслей: гигиены окружающей среды, гигиены питания, гигиены детей и подростков, гигиены труда, рациональной гигиены, социальной гигиены, гигиены физической культуры и спорта.

Гигиена физического воспитания и спорта как учебная дисциплина имеет большое образовательное и специальное значение для студентов и специалистов в области физической культуры и занимает одно из главных мест в ряду других дисциплин учебного плана, формируя общую и профессиональную культуру студентов – будущих педагогов, специалистов в области физической культуры и спорта.

**Задачи гигиены** физического воспитания и спорта как отрасли медицинских знаний и как отрасли педагогической науки и практики состоят в сохранении, укреплении и повышении уровня здоровья населения страны, формировании гармонического физического развития подрастающего поколения и продлении периода активного долголетия взрослого населения.

**Целью курса** является образование студентов на современном научном уровне знаниями гигиенических требований. В связи с этим поставлены следующие задачи:

1. Сформировать у студентов на современном уровне научных знаний представление о основах гигиены; взаимоотношениях организма спортсменов и обучающихся с окружающей средой; нормах физических нагрузок и закалывающих процедур; о рациональном питании спортсменов в различные периоды; целевых занятий физкультурой и спортом; регламенте режима тренировок и соревнований.
2. Дать практические навыки в области гигиены детей и подростков, гигиены питания, спортооружений, окружающей среды.
3. Научить студентов использовать полученные знания и применяя для правильной организации учебно – воспитательной работы с учащимися разного возраста, активно участвовать по охране здоровья, физвоспитания школьников.

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.03 Гигиенические основы физического воспитания

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью подготовки специалистов среднего звена ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ):** Учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» относится к общему профессиональному циклу основной профессиональной образовательной программы.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

Цель: познакомить студентов с теоретическими знаниями и практическими умениями в области гигиенических основ физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:** - -

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

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

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

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

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

- 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 коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- 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 и смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
- ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

**Профессиональные компетенции (ПК):**

- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
- ПК 1.2. Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно – спортивной деятельности.



ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно – спортивные мероприятия и занятия.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.

ПК 1.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать учебно – тренировочные занятия.

ПК 2.2. Проводить учебно – тренировочные занятия.

ПК 2.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно – тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 2.5. Анализировать учебно – тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью

ПК 2.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 2.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно – тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 48 час; самостоятельная работа обучающегося 24 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>48</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	2
контрольные работы/ зачет	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>24</b>
в том числе:	
- подготовка сообщения, реферата с использованием дополнительной литературы и интернет – ресурсов	12
- подготовка мультимедийной презентации	8
- составление таблиц, конспектов	4
<b>Итоговая аттестация в форме экзамена</b>	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины  
ОП 03. Гигиенические основы физического воспитания**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Основы гигиены различных возрастных групп занимающихся</b>		
Тема 1.1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1   Современные научные представления о здоровье. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения на различных этапах онтогенеза. Гигиена-основа профилактики. История развития гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Понятие медицинской группы. Единство организма с окружающей средой. Методы гигиенических исследований.	4		
Тема 1.2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	1   Понятие биологического фактора внешней среды. Влияние и значение биологических факторов. Гигиена воздушной среды. Гигиена воды.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Санитарный и радиологический контроль за почвой.	6		

	Профилактика и первая помощь при отравлениях CO <sub>2</sub> Гигиена почвы. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.		
Тема 1.3. Основы профилактики инфекционных заболеваний.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1   Профилактика гриппа. Профилактика ОРВИ и ОРЗ. Профилактика воспаления легких.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
Тема 1.4. Основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	3
	1   Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Особенности питания спортсменов.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия:</b> Определение суточного расхода энергии, составление меню.	2	2
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гигиена физической культуры и спорта.</b>		
Тема 2.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	1   Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к строительным материалам. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	

занятий.	<b>Практические занятия</b>		-	2
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям. Основные гигиенические требования к открытым водоемам. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.		4	
Тема 2.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся.	<b>Содержание учебного материала</b>		8	3
	1	Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	2
	<b>Практические занятия</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием		6	
	Тема 2.3. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом.	<b>Содержание учебного материала</b>		6
1		Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Знание правил личной гигиены для укрепления и повышения спортивной работоспособности. Особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями		
<b>Лабораторные работы</b>		-	2	
<b>Практические занятия</b>		-		
<b>Контрольные работы</b>		-		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-		
Тема 2.4. Гигиенические	<b>Содержание учебного материала</b>		4	2
	1	Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания.		

основы закаливания.		Закаливание с помощью низких температур. Гигиенические нормы закаливания воздухом. Гигиенические нормы закаливания водой.		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закаливание солнечным излучением.		2	
Тема 2.5. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко-токсикомании.	<b>Содержание учебного материала</b>		4	1
	1	Физиологическая зависимость организма от курения, нарко-токсикомании. Профилактика вредных привычек. Гигиенические и социальные аспекты вредных привычек. Пропаганда здорового образа жизни.		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	2
	<b>Практические занятия.</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Мероприятия по пропаганде здорового образа жизни.		2		
Тема 2.6. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.	<b>Содержание учебного материала</b>		6	2
	1	Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, созданию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и их нормирование		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия:</b>		-	
	<b>Контрольные работы: зачет</b>		-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		-		
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>			-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>			-	
<b>Всего:</b>			72	

).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета гигиены. Оборудование учебного кабинета: столы, стулья, доска, экран, таблицы, муляжи. Технические средства обучения: мультимедийный проектор, ПК.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- рабочие места по количеству обучающихся – 30
- стулья -30
- рабочее место преподавателя -1
- доска классная -1

##### **программное обеспечение профессионального назначения;**

- учебно-методический комплекс дисциплины «Гигиенические основы ФВ и спорта».

##### **Технические средства обучения:**

- 1.Мультимедийная установка
- 2.Экранпроекторный
- 3.Телевизор
- 4.Компьютер

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
2. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013. – 336 с.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / А.А. Бишаева. - 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М., АСАДЕМА, 2015.
4. Вайнер, Э.Н. Валеология. - 5-е изд., испр., доп. - М.: Наука, 2013. - 416с.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура.-Ростов н/Д: Феникс, 2012
6. Каерова, Е.В. Физическая культура: контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева, Е.А. Козина; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015. – 80 с.
7. Кузнецов П.И. Гигиеническая оценка питания занимающихся физической культурой и спортом.- Омск, СибГАФК, 2014.
8. Миронов, В.М. Гимнастика. Методика преподавания.: Уч.- М: Нов.знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013-335с (ВО:Бакалавр.)
- 8.Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности (2-е изд., стер.) учебник,2015
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>
2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li><li>- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li><li>- определять суточный расход энергии, составлять меню;</li><li>- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;</li><li>- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.</li></ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;</li><li>- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li><li>- понятие медицинской группы;</li><li>- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;</li><li>- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</li><li>- основы профилактики инфекционных заболеваний;</li><li>- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;</li><li>- гигиена физической культуры при проведении</li></ul>	<p>Устный опрос</p> <p>Практическая работа</p> <p>Практическая работа</p> <p>Практическая работа</p> <p>Тестирование</p> <p>Тестирование</p> <p>Устный опрос</p> <p>Устный опрос</p>

<p>занятий на производстве и по месту жительства;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;</li> <li>- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</li> <li>- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;</li> <li>- гигиенические основы закаливания;</li> <li>- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;</li> <li>- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.</li> </ul>	<p>Тестирование</p> <p>Устный опрос</p> <p>Практическая работа</p> <p>Устный опрос</p>
---	--

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением:

<b>БЫЛО:</b>	<b>СТАЛО:</b>
<p>1. стр. 15 Раздел 2. <b>Гигиена физической культуры и спорта.</b> Тема 2.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся - 10 часов</p> <p>2. стр. 16 Раздел 2. <b>Гигиена физической культуры и спорта.</b> Тема 2.6. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы. – 4 часа</p> <p>3. стр. 16 Раздел 2. <b>Гигиена физической культуры и спорта.</b> Тема 2.6. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы. - Тема: Гигиенические требования к структуре, созданию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок. – 2 часа</p>	<p>1. 26.08.2020 г. стр. 15 Раздел 2. <b>Гигиена физической культуры и спорта.</b> Тема 2.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся – 8 часов</p> <p>2. 26.08.2020 г. стр. 16 Раздел 2. <b>Гигиена физической культуры и спорта.</b> Тема 2.6. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы. – 6 часа</p> <p>3. 26.08.2020 г. стр. 16 Раздел 2. <b>Гигиена физической культуры и спорта.</b> Тема 2.6. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы. - Тема: Гигиенические требования к структуре, созданию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания – 2 часа - Тема: Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок и их нормирование – 2 часа</p>

Основание:

Подпись лица, внесшего изменения

