



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «УОР №4»


Т.Г. Подорожная

2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*«Общепрофессиональные дисциплины»
основной профессиональной образовательной программы
по специальности
49.02.01 Физическая культура*

по программе углубленной подготовки
(гуманитарного профиля)
для студентов очной формы обучения
(на базе основного общего образования)

го Чехов, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

Рабочая программа «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 **Физическая культура**, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 г., № 976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 **Физическая культура**» (зарегистрированного Министерством юстиции России 25.08.2014 № 33826)

Организация - разработчик: ГБПОУ МО «УОР №4»

Составитель:

Петренко Е.Б., преподаватель высшей категории

Рассмотрено на заседании
ПЦК общепрофессиональных дисциплин
протокол № 1 от 24.08. 2021г.

Председатель  М.В.Ефимкина

Согласовано на заседании
педагогического совета

Протокол № 1.
от “24” августа 2021г.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС № 976 от 11 августа 2014 г. по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура». Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в процессе подготовки квалифицированных педагогов физической культуры и спорта и соответствует профессиональным компетенциям.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.5, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.4 ЛР 1 – 10,18,20	<ul style="list-style-type: none"> - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; - определять суточный расход энергии, составлять меню; обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса; обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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;
--	--	--

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.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

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

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

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

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

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

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, профессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 18. Выполняющий профессиональные навыки в сфере физической культуры с учетом специфики субъекта Российской Федерации.

ЛР 20. Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере физической культуры.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	56
в т.ч. в форме практической подготовки	14
в т. ч.:	
теоретическое обучение	30
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	12
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа ²	28
Промежуточная аттестация	Зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1,2 Введение в гигиену. Факторы окружающей среды и профилактика заболеваний.	Содержание материала. Основные понятия и терминология. Цели, задачи гигиены. 6 законов гигиены	2	ОК 1-6 ПК 1.1-1.3 ЛР 18,20
	Самостоятельная работа обучающихся. Работа со справочной и нормативной литературой.	1	
Тема 3,4,5,6 Гигиеническое значение воздушной среды.	Содержание материала. Изучение основных свойств воздушной среды, состава воздуха. Физиологическое значение воздушной среды для человека.	4	ОК 1-6 ПК 1.1-1.3 ЛР 18,20
	Самостоятельная работа обучающихся. Работа с сайтом	1	

Тема 7,8,9,10. Гигиеническое значение состава воды и почвы	Содержание материала. Теоретические основы о химическом составе воды. Изучение физических свойств воды.	4	ОК 1-6 ПК 1.1-1.3 ЛР 18,20
Тема 11,12,13 Гигиенические требования к микроклимату учебных и спортивных сооружений	<p>Самостоятельная работа обучающихся. Работа с интернет-сайтами, работа со справочной литературой.</p> <p>Практическая подготовка Содержание материала. Изучение теоретических основ строительства и эксплуатации спортивных сооружений</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка и написание рефератов, работа с интернет-сайтами, работа со справочной литературой.</p>	2	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 14 Гигиенические основы рационального сбалансированного питания	<p>Практическая подготовка. Содержание материала. Изучение теоретических основ рационального питания. Изучение понятия «калорийность». Правила сбалансированного питания.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка и написание рефератов, работа с интернет-сайтами, работа со справочной литературой.</p>	1	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 15	ПЗ 1 Контрольная работа	1	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 16	ПЗ 2 Гигиеническая оценка физико-химических свойств воздушной среды	1	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 17,18,19,20 Спортивное питание как средство восстановления	<p>Практическая подготовка Содержание материала. Изучение теоретических и практических основ сбалансированного питания для различных видов спорта. Изучение теоретических основ восстановления в виде спортивного питания.</p>	4	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.5 ЛР 1-10, 18,20

физической работоспособности	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка и написание рефератов, работа с интернет-сайтами, работа со справочной литературой.	2	
Тема 21,22,23,24 Закаливание. Личная гигиена физкультурника и спортсмена.	Содержание материала. Изучение теоретических и практических основ личной гигиены. Изучение термина – закаливание. Изучение правил закаливания. Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка и написание рефератов, работа с интернет-сайтами, работа со справочной литературой.	4	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 25,26,27,28 Гигиена физического воспитания детей и подростков	Содержание материала. Теоретические и практические основы профилактики заболеваний у населения Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка и написание рефератов, работа с интернет-сайтами, работа со справочной литературой.	4	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 29,30,31,32 Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в различных видах спорта	Содержание материала. Изучение теоретических и практических основ гигиенического обеспечения при подготовке спортсменов в различных видах спорта Самостоятельная работа обучающихся. Работа с интернет-сайтами, работа со справочной литературой.	1	
Тема 33,34,35,36 Гигиеническое обеспечение в туризме	Содержание материала. Изучение теоретических и практических основ гигиенического обеспечения Самостоятельная работа обучающихся. Работа с интернет-сайтами, работа со справочной литературой.	4	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
		2	
		4	
		1	

Тема 37,38,39	Изучение теоретических и практических основ гигиенического обеспечения при подготовке спортсменов с ограниченными возможностями в различных видах спорта	3	
Тема 40	ПЗ 3 Методика оценки комплексного влияния метеофакторов на организм человека.	1	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 41	ПЗ 3 Итоговая контрольная работа	1	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 42	ПЗ 4 Гигиеническая оценка физико-химических свойств воздушной среды	1	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 43,44,45	Практическая подготовка Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	3	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 46,47,48	Практическая подготовка Основы гигиены спортивных сооружений	3	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 49	ПЗ 5 Методика оценки комплексного влияния метеофакторов на организм человека.	1	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 50	ПЗ 6 Методы гигиенической оценки качества воды	1	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5

				ЛР 1-10, 18,20
Тема 51	ПЗ 7 Гигиенические требования к микроклимату учебных и спортивных сооружений(освещение)	1		ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 52	ПЗ 8 Гигиенические требования к микроклимату учебных и спортивных сооружений (воздухообмен)	1		ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 53	ПЗ 9 Количественный и качественный состав питания как эффективного средства повышения физической работоспособности	1		ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 54	ПЗ 10 Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	1		ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 55	ПЗ 11 Основы гигиены спортивных сооружений	1		ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
Тема 56	ПЗ 12 Итоговая контрольная работа	1		ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся, набор учебно-методических таблиц и плакатов, комплект учебно-наглядных пособий.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, сканер, принтер.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья: Методическое пособие. - Липецк: Изд-во ЛГПИ.

Дополнительные источники:

2. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. - М.: ФиС.

3. Лаптев А.П., Малышева И.Н. Практикум по гигиене. - М.: ФиС.

4. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учебник для ин-тов физич. культ. - М.: ФиС.

5. Минх А.А. Общая гигиена. - М.: Медицина.

6. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. - М.: Медицина.

7. Черноусов О.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие. - Томск: ТМЦДО.

Интернет:

<https://nmedik.org>

www.kkor24.ru

<https://aupam.ru>

<https://wikipedia.org>

www.ahleague.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также оценки выполнения обучающимися самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, работы с учебной литературой, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий. По итогам обучения дисциплины – зачет

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none">-- 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; <p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их	<p>Фронтальный и индивидуальный опрос, Индивидуальный опрос, контрольная работа.</p> <p>Фронтальный и индивидуальный опрос, Индивидуальный опрос, контрольная работа.</p>

<p>заменяющих); составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</p> <p>- определять суточный расход энергии, составлять меню; обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса; обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов</p> <p>Личностное развитие:</p> <p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p> <p>Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением.</p> <p>Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p> <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда.</p> <p>Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.</p> <p>Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.</p> <p>Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.</p> <p>Сопричастный к сохранению, преумножению и</p>	<p>Проведение <i>открытых</i> уроков.</p> <p>Исследовательская работа.</p> <p>Дискуссии.</p> <p>Беседы.</p> <p>Совместная разработка проектов и массовых мероприятий.</p> <p>Уроки здоровья.</p> <p>Квесты.</p>
--	---

трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.

Выполняющий профессиональные навыки в сфере физической культуры с учетом специфики субъекта Российской Федерации

Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере физической культуры

5 ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧЮЮ ПРОГРАММУ

Лист утверждений, дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу
по гигиеническим основам ФКиС

2021-2022 учебный год

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу по естественнонаучно одобренным на заседании предметно -
цикловой комиссии _____, протокол № от « ____ »

20 ____ г.

Председатель предметно - цикловой комиссии _____ /ФИО/

№ п/п	Раздел, в который вносятся изменения	Изменения и дополнения	№ страницы документа с изменениями и дополнениями	Основания	СОГЛАСОВАНИЕ:	УТВЕРЖДЕНИЕ:
					<p>СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР ГБПОУ МО «УОР №4» _____ Е.В. Зюбина « ____ » _____ 20 ____ г.</p> <p>Методист ГБПОУ МО «УОР №4» _____ А.Н. Полянцева</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБПОУ МО «УОР №4» _____ Т.Г. Подорожная « ____ » _____ 20 ____ г.</p>