

**Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
(ГАОУ ВО МГПУ)**

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(индекс и наименование дисциплины)

Специальность 49.02.03 Спорт

На базе основного общего образования

Форма обучения очная

Курс 3 семестр 5

Москва, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 08 Гигиенические основы физической культуры и спорта разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2021 N 63547) и учебного плана.

Организация-разработчик: институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

Разработчик (-и): Коновалова И.И. - преподаватель, институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

СТР.

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.08 Гигиенические основы физической культуры и спорта является обязательной частью общепрофессионального цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт.

Особое значение дисциплины имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 08; ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1, ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 2.4, ПК 3.1, ПК 3.5

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
OK 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составлять план действия; определять необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
OK 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач структурить получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; использовать современное программное обеспечение оценивать практическую значимость результатов поиска; использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации современные средства и устройства информатизации порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств
OK 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

	укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ПК 1.1.	планировать тренировочный процесс с использованием различных методов, приемов и форм организации, с учетом этапа спортивной подготовки, группы занимающихся в ИВС; использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в ИВС при планировании тренировочных занятий;	требования федеральных стандартов спортивной подготовки по ИВС, определяющие особенности спортивной подготовки на различных этапах; теоретические и методические основы планирования тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в ИВС
ПК 1.10.	оценивать соответствие состояния мест проведения спортивного соревнования, спортивных снарядов, инвентаря, оборудования, экипировки участников соревнований требованиям вида спорта и положения или регламента спортивных соревнований; определять потребность в материально-техническом обеспечении проведения спортивного соревнования; формировать требования к составу и квалификации судейского корпуса для организации судейства соревнований; пользоваться спортивным инвентарем, контрольно-измерительными приборами, средствами контроля и фиксации технических действий участников спортивного соревнования; оценивать корректность технических действий участников спортивного соревнования, их соответствие правилам вида спорта; подавать сигналы, в том числе жестами, спортивным судьям в соответствии с правилами вида спорта; осуществлять инструктаж спортивных судей по вопросам судейства спортивного соревнования; анализировать события и технические действия участников, решение спортивных судей с точки зрения правил вида спорта, этических норм в области спорта; оформлять отчётные документы при организации судейства соревнования в ИВС; анализировать передовой	квалификационные требования к спортивным судьям по ИВС; состав главной судейской коллегии по виду спорта и функции спортивных судей; правила вида спорта, в том числе правила подачи сигналов, жестов спортивным судьям; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; способы проверки качественных и нормируемых характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря, оборудования в целях проведения соревнований по виду спорта; положение или регламент и программа соревнований; правила инспектирования места проведения спортивного соревнования; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; правила и порядок составления отчёtnости при организации судейства соревнования в ИВС

	отечественный и зарубежный опыт спортивного судейства;	
ПК 2.1.	осуществлять планирование проведения учебных занятий с учетом избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся (в том числе одаренных детей, учащихся с ограниченными возможностями здоровья); определять задачи и содержание учебных занятий с учетом избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся (в том числе одаренных детей, учащихся с ограниченными возможностями здоровья)	требования к планированию учебных занятий по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта; теоретические и методические основы планирования учебных занятий по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта;
ПК 2.5.	вести документацию, обеспечивающую эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений	требования по обеспечению безопасности и профилактике травматизма в образовательных организациях дополнительного образования;
ПК 3.1.	анализировать федеральные стандарты спортивной подготовки, дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, программы спортивной подготовки по ИВС; анализировать планы спортивной подготовки и годовые тренировочные планы спортивной подготовки; анализировать документы, обеспечивающие реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта; осуществлять планирование с учётом особенностей реализуемой программы, этапа спортивной подготовки; отбирать наиболее эффективные средства и методы, методики подготовки занимающихся по программам этапов спортивной подготовки; разрабатывать планы спортивной подготовки, в том числе в части, касающиеся организации общей физической, специальной подготовки; разрабатывать документы, обеспечивающие реализацию дополнительных общеобразовательных	теоретические основы методической деятельности тренера (тренера-преподавателя); условия и требования к спортивной подготовке в физкультурно-спортивных организациях; условия и требования к реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта; виды и особенности дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, требования к их разработке; виды и особенности программ, реализуемых на этапах спортивной подготовки; требования к разработке программ, реализуемых на этапах спортивной подготовки; особенности построения процесса спортивной подготовки в ИВС; теоретические основы и методику планирования тренировочного и соревновательного процесса в ИВС; современные методики подготовки занимающихся по программам этапов спортивной подготовки

	программ в области физической культуры и спорта	
ПК 3.5.	<p>подбирать показатели и системы тестов для определения уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся;</p> <p>руководить действиями занимающегося во время выполнения тестирования;</p> <p>регистрировать и фиксировать контрольные показатели физической и функциональной подготовленности занимающегося;</p> <p>использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерения;</p> <p>использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;</p> <p>анализировать динамику физической и функциональной подготовленности занимающегося;</p> <p>интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;</p>	<p>содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся</p> <p>нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся;</p> <p>назначение и особенности использования контрольно-измерительные приборы и средства измерения при проведении тестирования физической и функциональной подготовленности занимающихся</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество ак. час.
Объем дисциплины	45
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	36
- теоретические занятия	18
- практические занятия	18
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация: в форме комплексного экзамена в 5 семестре + консультация	8+1

Рабочая программа для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Вид учебного занятия	Содержание учебного материала	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
Курс 3 Семестр 5					
Раздел 1. Гигиена как основа профилактики и здорового образа жизни			4		
Тема 1.1. Эпидемиологические факторы внешней среды	УЗ	Понятия инфекции, пандемии и эпидемии. Механизмы передачи инфекции: контактный, воздушно-капельный, фекально-оральный, трансмиссионный. Источники и пути передачи инфекции: прямой контакт, передача инфекции через воздух, воду и почву, пищевые инфекции, перенос инфекции насекомыми. Периоды болезни: скрытый (инкубационный), продромальный, острого развития болезни, выздоровления	2	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
	ПЗ	Составление рекомендаций по профилактике инфекционных заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом	2	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
Раздел 2. Личная гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом			6		
Тема 2.1. Гигиена тела, одежды и обуви	УЗ	Общие гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к одежде, обуви, головным уборам спортсменов. Уход за кожей. Уход за руками. Уход за ногами	1	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5

	ПЗ	Составление инфографики Принципы ухода за одеждой и обувью спортсменов	1	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
Тема 2.2. Гигиена режима дня. Борьба с вредными привычками.	УЗ	Распорядок дня и его значение. Гигиена сна. Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	2	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
	ПЗ	Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек	2	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
Раздел 3. Гигиена закаливания			2		
Тема 3.1. Основные гигиенические требования и методы закаливания	УЗ	Понятие закаливания. Механизмы действия закаливающих факторов. Принципы закаливания. Закаливание воздухом: прогулки на свежем воздухе, воздушные ванны. Закаливание солнечным светом. Солнечные ванны. Закаливание водой: обливание, обтирание, душ, купание и плавание	1	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
	ПЗ	Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур	1	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
Раздел 4. Воздействие природных факторов на организм человека			4		

Тема 4.1. Природные факторы и их влияние на организм человека	УЗ	Гигиеническая характеристика воздуха: физические свойства, химический состав. Пылевое и микробное загрязнение воздуха. Гигиенические нормативы воды. Гигиеническое значение состава и свойств почвы	1	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
	УЗ	Учёт метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Влияние погоды на теплообмен и функциональное состояние организма человека. Гигиенические требования организации и проведению тренировочного процесса в условиях низких и высоких температур. Климат и основные климатообразующие факторы. Акклиматизация и её фазы	1	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
	ПЗ	Анализ факторов риска и мер профилактики нарушений состояния здоровья спортсменов при воздействии различных природных факторов	2	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
Раздел 5. Гигиенические требования к спортивным сооружениям		2			
Тема 5.1.Гигиеничес кие требование к спортивным сооружениям	УЗ	Виды спортивных сооружений: отдельные и комплексные. Классификации спортивных сооружений: по основному назначению, по функциональному назначению, по градостроительному признаку, по Всероссийскому классификатору объектов спорта. Основные гигиенические параметры спортивных сооружений: освещение, отопление, вентиляция. Цветовое оформление спортивных сооружений. Гигиенические требования к покрытию	1	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
	ПЗ	Гигиеническая оценка спортивного сооружения	1	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5

Раздел 6. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок			12		
Тема 6.1. Гигиенические основы тренировки	УЗ	Гигиенические нормативы, оптимизирующие эффект тренировок и соревнований. Понятие перетренированности. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Факторы риска в физкультурно-спортивной практике в: материально-техническом и организационном обеспечении, функциональных возможностях и подготовленности спортсменов, системе спортивных тренировок, питании, восстановлении и стимуляции работоспособности, организации и проведении соревнований	2	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
	ПЗ	Составление и анализ дневника самоконтроля. Составление таблицы Гигиеническая характеристика урока	2	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
Тема 6.2. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления и повышения работоспособности	УЗ	Педагогические средства восстановления: рациональное планирование нагрузки в пределах занятия, микро-, мезо- и макроциклов, режим жизни и спортивной деятельности, условия для тренировки и отдыха, учёт индивидуальных особенностей занимающихся. Медико-биологические средства восстановления: гигиенические, физические, диетические, фармакологические. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения и др.	2	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
	ПЗ	Анализ рекомендаций по применению средств восстановления и повышения работоспособности для занимающихся физической культурой и спортом	2	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5

Тема 6.3. Профилактика допинга в спорте	УЗ	Определение понятия «допинг». Допинг и внезапная смерть в спорте. Нормативно-правовое регулирование антидопингового обеспечения спорта. Запрещенные в спорте субстанции и методы. Допинг-контроль	2	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
	ПЗ	Анализ мер профилактики применения допинга в спорте	2	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
Раздел 7. Гигиена питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом			2		
Тема 7.1. Особенности питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом	УЗ	Основные гигиенические требования, предъявляемые к питанию спортсменов. Основные пищевые вещества в рационе спортсменов. Режим питания в условиях спортивной деятельности. Принципы организации питания во время соревнований и при необходимости снижения массы тела. Биологически активные добавки в системе питания спортсмена	1	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
Тема 7.2. Особенности питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом	ПЗ	Составление меню спортсмена	1	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
Раздел 8. Гигиенические обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола			4		
Тема 8.1. Гигиеническая характеристика	УЗ	Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Распределение детей и подростков на медицинские группы для занятий физической культурой. Физические упражнения, потенциально опасные для детей и подростков.	2	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08,

основных форм занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста и пола		Формы занятия физической культурой детей, подростков, молодёжи, лиц среднего и пожилого возраста. Гигиена тренировок женщин			ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
	ПЗ	Составление рекомендаций по сохранению здоровья для различных возрастных периодов. Составление инфографики Техника безопасности при выполнении физических упражнений	2	очный	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.10, ПК 2.1., ПК 2.5, ПК 3.1, ПК 3.5
Промежуточная аттестация в форме комплексного экзамена + консультация			8+1		
Объем дисциплины			45		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы дисциплины

Кабинет анатомии, физиологии и гигиены, оснащенный

- оборудованием: посадочные места студентов, рабочее место преподавателя, рабочая доска, наглядные пособия (учебники, карточки, раздаточный материал, демонстрационные схемы и таблицы, макеты внутренних органов и частей тела).

- техническими средствами обучения: мультимедийный проектор, проекционный экран, ноутбук преподавателя, колонки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

3.2.1.1. Полиевский С.А. Гигиенические основы физической культуры и спорта: учебное издание / С. А. Полиевский - Москва : Академия, 2024. - 192 с. (Специальности среднего профессионального образования).

3.2.2. Основные электронные издания

3.2.2.1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544962> (дата обращения: 07.03.2025)

3.2.2.2. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539962> (дата обращения: 07.03.2025).

3.2.3. Дополнительные источники

3.2.3.1. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи": Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122?ysclid=luu5wi3wr8151530584> (дата обращения: 20.06.2024). — Текст: электронный.

3.2.3.2. СП 310.1325800.2017 «Бассейны для плавания. Правила проектирования» – URL: <https://www.minstroyrf.gov.ru/docs/16230/> (дата обращения: 10.03.2025). — Текст: электронный.

3.2.3.3. СП 332.1325800.2017 «Спортивные сооружения. Правила проектирования» <https://www.minstroyrf.gov.ru/docs/16404/> (дата обращения: 20.06.2024). — Текст: электронный.

3.2.3.4. СП 285.1325800.2016. Свод правил. «Стадионы футбольные. Правила проектирования» – URL: <https://www.minstroyrf.gov.ru/docs/14843/> (дата обращения: 20.06.2024). — Текст: электронный.

3.2.4. Перечень ресурсов и информационных справочных систем информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

3.2.4.1. Российское антидопинговое агентство. URL: <https://rusada.ru/?ysclid=m7yfyuxmnf131153759> – (дата обращения: 07.03.2025). — Текст: электронный.

3.2.4.2. Центр спортивной медицины ФМБА России – URL: <https://www.sportfmba.ru/?ysclid=m7yfx4w2i251941291> (дата обращения: 20.06.2024). – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
особенности подготовки спортсменов в различных климатогеографических условиях	характеризует особенности подготовки спортсменов в различных климатогеографических условиях	устный опрос доклад
средства профилактики перенапряжения.	дает характеристику средствам профилактики перенапряжения	устный опрос письменный опрос
значение физической культуры в формировании ЗОЖ	объясняет значение физической культуры в формировании ЗОЖ	устный опрос
техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	объясняет технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	устный опрос письменный опрос
виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации	описывает виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации	устный опрос письменный опрос
запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте	дает характеристику запрещенным субстанциям и методам, способам противодействия допингу в спорте	тестирование устный опрос
методика профилактики допинга	описывает методику профилактики допинга	устный опрос письменный опрос
методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	характеризует методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	тестирование
объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	определяет объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и	устный опрос письменный опрос

	воздействием нагрузок на занимающихся	
формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек	описывает формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек	устный опрос тестирование
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об влиянии климатических условий на подготовку спортсменов	организует процесс спортивной подготовки с учетом знаний об влиянии климатических условий на подготовку спортсменов	устный опрос ситуационная задача
пользоваться средствами профилактики перенапряжения	использует в профессиональной деятельности средства профилактики перенапряжения	устный опрос ситуационная задача практическая работа
разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на значение физической культуры в формировании ЗОЖ.	разрабатывает планы и программы мероприятий по формированию различных аспектов ЗОЖ	устный опрос
использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников.	учитывает возрастные особенности и уровень физической подготовленности участников при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	устный опрос практическая работа
находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности	использует информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности	устный опрос письменный опрос
проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним.	разрабатывает планы и программы образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним	доклад устный опрос
методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и	в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, уровнем их двигательной подготовленности и состоянием здоровья использует совокупность	устный опрос ситуационные задачи практическая работа

организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья	специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий	
определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам	учитывает физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения, противопоказания к определенным видам занятий при определении направленности и объема нагрузки	тестирование устный опрос ситуационные задачи практическая работа
соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма	соблюдает технику безопасности, выявляет источники возможного травматизма	устный опрос письменный опрос ситуационные задачи
подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учётом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы	подбирает и использует спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учётом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы	устный опрос, доклад, практическая работа
использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	осуществляет контроль физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	устный опрос ситуационные задачи
подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения	осуществляет отбор материалов и готовит контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения	устный опрос практическая работа