

**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 дисциплина 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 |
|------------|--|---|
| ОК 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 |
| ОК 02 | определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач структурировать 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 |
| ОК 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 отчетные 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 отчетов 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. Гигиенические требования 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. Гигиеническое 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, муляжи 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=luu5wi3wt8151530584> (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=m7yfvymnfl131153759> — (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 воздействием нагрузок на занимающихся | 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 |