

Приложение 1. Рабочие программы учебных дисциплин  
*Приложение 1.15 Рабочая программа учебной дисциплины ОПЦ.10 Гигиенические основы  
физической культуры и спорта*

Департамент образования и науки города Москвы

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОПЦ.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

2023 г.

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «ОПЦ.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07-09; ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1. – ПК 3.5, ПК 4.1. – ПК 4.6

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 07	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона.
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 09	понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности
ПК 1.2	разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое	значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в

	<p>воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи</p> <p>разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи</p> <p>использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи</p>	<p>молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи</p> <p>способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры</p> <p>средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи</p> <p>основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи</p>
ПК 1.3	<p>использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников</p> <p>разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач</p> <p>оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности</p> <p>организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия</p>	<p>формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>технология организации и методика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>технологии разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия</p> <p>методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий</p> <p>техника безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <p>виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации</p> <p>техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю</p>
ПК 1.5	<p>пользоваться контрольно-измерительными приборами</p> <p>оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по</p>	<p>основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p> <p>правила видов спорта, в соответствии с которыми проводятся спортивные</p>

	<p>выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса определять содержание и проводить занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью</p>	<p>соревнования по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью</p>
ПК 1.6	<p>находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним</p>	<p>понятие «допинг», историю допинга, запрещенные вещества и методы, способы противодействия допингу в спорте правовое регулирование борьбы с допингом медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга методику профилактики допинга и зависимого поведения</p>
ПК 2.1	<p>анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта анализировать программы, реализуемые в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий</p>	<p>нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта разновидности программ в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) технологию разработки методических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в области физической культуры и спорта</p>
ПК 2.4	<p>определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность осуществлять взаимодействие с руководителем, а также с другими участниками совместной проектной и исследовательской деятельности</p>	<p>основы организации исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта основы планирования и методику выполнения педагогического исследования и проектирования в области физической культуры и спорта</p>
ПК 3.1	<p>находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры</p>	<p>значение, место и основные исторические этапы становления учебного предмета «физическая культура» в отечественном образовании</p>

	<p>планировать учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой</p> <p>планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состоянием здоровья и организационными условиями занятий</p> <p>разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями</p>	<p>учебный предмет «физическая культура» в пределах требований федеральных образовательных стандартов общего образования и примерных основных образовательных программ</p> <p>требования и логику планирования учебного процесса по физической культуре</p> <p>общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода</p>
<p>ПК 3.2</p>	<p>методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья</p> <p>применять современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы</p> <p>использовать различные способы организации обучающихся с целью оптимального решения задач уроков физической культуры, достижения необходимой общей и моторной «плотности»</p> <p>обучать технике физических упражнений согласно методики поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам</p> <p>осуществлять комплексное и направленное воспитание физических качеств и способностей, исходя из содержания программного материала, возраста и физической подготовленности обучающихся</p> <p>дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности,</p>	<p>методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста</p> <p>классификация, направленность и педагогические возможности средств и методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой</p> <p>методика поэтапного обучения двигательным умениям и навыкам обучающихся школьного возраста</p> <p>методические основы воспитания физических качеств и способностей обучающихся школьного возраста</p> <p>приёмы страховки и само страховки, требования охраны труда при проведении занятий</p> <p>специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>возможности урока физической культуры в воспитании обучающихся</p>

	<p>состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений  использовать общепедагогические средства, методы и приёмы для создания положительной учебной мотивации, стимулирования деятельности обучающихся, выстраивания педагогически целесообразных взаимоотношений между участниками образовательного процесса  формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями  разрабатывать, в соответствии с тематикой уроков, самостоятельную работу по учебному предмету, адаптированную для выполнения в домашних условиях  использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  использовать в воспитании обучающихся возможности урока физической культуры  использовать и оборудовать места для занятий, применять спортивный и учебный инвентарь  обучать приёмам страховки и само страховки, обеспечивать соблюдение необходимых требований охраны труда на уроках физической культуры</p>	
<p>ПК 3.3</p>	<p>оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура»  использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом</p>	<p>педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся  назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре  педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты)  назначение доступных и информативных контрольно-</p>

	<p>осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»</p>	<p>измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура» разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста</p>
ПК 3.4	<p>вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации</p>	<p>требования к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации</p>
ПК 3.5	<p>определять цели и задачи неурочных форм занятий в режиме учебного дня школьника и во внеурочной деятельности определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач планировать и проводить неурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий мотивировать и приобщать обучающихся к первоначальной соревновательной деятельности, формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом организовывать деятельность школьного спортивного клуба подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения неурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приёмам страховки и само страховки, обеспечивать меры охраны труда</p>	<p>цель, задачи, разновидности и направленность неурочных форм занятий во внеурочной деятельности школьников средства физического воспитания, используемые во внеурочной работе, исходя из освоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста обучающихся и имеющихся организационных условий методика планирования и проведения внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста исходя из их направленности и решаемых задач дозирование физической нагрузки при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися разного возраста планирование средств, методов, физической и соревновательной нагрузки при организации секционных занятий во внеурочной деятельности требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности критерии и показатели эффективности неурочных форм занятий в физическом воспитании школьников порядок осуществления деятельности школьного спортивного клуба</p>
ПК 4.1	<p>определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта</p>	<p>теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта</p>

	(спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения	
ПК 4.2	пояснять занимающимся структуру занятия, мероприятия и особенности дозирования нагрузки 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 соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учетом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы	техники и методы страховки и самостраховки при проведении занятий условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий
ПК 4.3	выявлять первые признаки утомления занимающихся осуществлять контроль за двигательной активностью использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
ПК 4.4	обучать население техникам поддержания реализованных физических адаптаций за счёт рационального сочетания физических нагрузок и активного отдыха, методам	направления и содержание консультирования населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок

	<p>восстановления после продолжительных физических нагрузок</p> <p>давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека, по корректировке техники выполнения двигательных действий</p> <p>использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек</p> <p>подбирать содержание выступления, встречи с трудовыми и учебными коллективами, членами общественных организаций, направленных на вовлечение в мероприятия по физическому воспитанию населения, с учетом их социально-демографических и профессиональных характеристик</p> <p>анализировать потребности различных групп населения в гармоничном физическом развитии и мотивировать их на развитие двигательной активности</p> <p>прогнозировать востребованность спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях</p>	<p>формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок</p> <p>технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек</p> <p>способы определения и прогнозирования востребованности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях</p>
ПК 4.5	вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде	виды учётно-отчётной документации, требования к ее ведению и оформлению
ПК 4.6	<p>выбирать оптимальные средства и методы коммуникации для вовлечения населения в занятия фитнесом, пропаганды ЗОЖ и физической активности среди населения</p> <p>подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения</p> <p>применять в фитнесе индивидуальные цифровые устройства для диагностики и/или контроля своего состояния</p> <p>формировать у населения заинтересованность фитнесом путем самопрезентации</p>	<p>принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия</p> <p>физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия</p> <p>формы, виды и направления фитнеса для поддержания активного долголетия</p> <p>система и принципы организации мотивирующих фитнес-мероприятий</p> <p>противопоказания к занятиям физической культурой и по направлениям/ видам фитнеса</p> <p>техники самопрезентации в фитнесе</p> <p>особенности организации фитнеса для лиц различного возраста</p>

		структура и виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста
--	--	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	45
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	—
в т.ч.:	
теоретическое обучение	18
практические занятия	18
Консультация	4
<b>Промежуточная аттестация (экзамен)</b>	5



	Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	2	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	2	
	<b>Практическая работа 3.</b> Гигиенические требования к спортивным сооружениям	2	
<b>Раздел 2. Закаливание и личная гигиена</b>		<b>10/4</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 08, ПК 1.3.; ПК 3.2.; ПК 3.5; ПК 4.2.
Принципы и средства закаливания	<b>1. Гигиенические основы закаливания</b> Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	2	
	<b>2. Закаливание воздухом, водой, солнцем</b> Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.	2	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/2</b>	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 3.2.; ПК 3.5; ПК 4.2. ЛР 9
Основы личной гигиены	<b>1. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом</b> Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.	4	
	<b>2. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании</b> Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголя, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.	2	
<b>Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой</b>		<b>4/2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08,

Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	<b>1. Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы.</b> Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.	2	ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 3.2.; ПК 3.5; ПК 4.2.
	<b>2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</b> Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.		
Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 3.2.; ПК 3.5; ПК 4.2.
	<b>1. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.</b> Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	<b>Практическая работа 6.</b> Практическая работа Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.	2	
<b>Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания</b>		<b>10/6</b>	
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 08, ОК 09 ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 3.2.; ПК 3.5; ПК 4.2.
	<b>1. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена</b> Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания.	2	
	<b>2. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях</b> Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.	2	
	<b>Практическое занятие 8.</b> Составление дневника «Самоконтроля».	2	

	<b>Практическое занятие 9. Составление меню спортсмена.</b>	<b>2</b>	
<b>Консультация</b>		<b>4</b>	
<b>Промежуточная аттестация (экзамен)</b>		<b>5</b>	
<b>Всего:</b>		<b>45</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет «Анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной основной образовательной программы по специальности.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва: КноРус, 2022. — 332 с.

2. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с.

3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с.

4. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для СПО /Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подукова.- 7-е изд., стер.- М.: «Академия», 2019.- 400с.

5. 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, 2022. — 206 с.

##### 3.2.2. Основные электронные издания

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва : КноРус, 2022. — 332 с. — ISBN 978-5-406-09607-9. — URL:<https://book.ru/book/943218> (дата обращения: 24.02.2022). — Текст : электронный.

2. Карелин, А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14973-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/486224>

3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12965-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487538>

4. 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, 2022. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный

5. Дьякова, Н. А. Гигиена и экология человека / Н. А. Дьякова, С. П. Гапонов, А. И. Сливкин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 300 с. — ISBN 978-5-507-45893-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/291176> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный

2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н.Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 255 с.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранение окружающей среды и соблюдения норм экологической безопасности;</li> <li>- определение направлений ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности;</li> <li>- соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;</li> <li>- определение путей обеспечения ресурсосбережения;</li> <li>- выбора действий и форм поведения в чрезвычайных ситуациях;</li> <li>- соблюдение требований безопасности жизнедеятельности, охраны труда при организации образовательного процесса.</li> </ul>	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- точность и аргументированность подбора средств физкультурно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- полнота реализации физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и физической подготовленности;</li> </ul>	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональность отбора и применения приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- полнота и глубина владения средствами профилактики перенапряжения, характерными для педагогической профессии.</li> </ul>	
<p>ОК 09 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективность поиска необходимой информации в российских и зарубежных источниках: нормативно-правовой документации, стандартах</li> <li>- объективность анализа и эффективность применения в профессиональной деятельности информации, содержащейся в документации профессиональной области</li> </ul>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>
<p>ПК 1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.</p>	<p>разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи</p> <p>разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>
<p>ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия</p>	<p>Обоснованность выделения ценностного аспекта учебного знания и информации.</p> <p>Адекватность выбранных методов для реализации программы</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>

<p>ПК 1.5 Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.</p>	<p>наблюдения и анализа спортивного соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов) разработки и проведения занятия для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>
<p>ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга</p>	<p>проведения образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>
<p>ПК 2.1 Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.</p>	<p>изучения и анализа программ, реализуемых в области физической культуры и спорта (с учетом специфики вида профессиональной деятельности) и методических материалов, обеспечивающих их реализацию планирования занятий по программам, реализуемым в области физической культуры и спорта с учётом их специфики, решаемых задач, применяемых педагогических технологий разработки методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта, программ физкультурно-спортивной работы</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>
<p>ПК 2.4 Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта</p>	<p>планирования, выполнения и представления исследовательской и/или проектной работы в области физической культуры и спорта</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>
<p>ПК 3.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре</p>	<p>изучения и анализа нормативной и методической литературы и других источников информации для планирования уроков физической культуры</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>

	разработки документов планирования физического воспитания	
ПК 3.2 Проводить учебные занятия по физической культуре	проведения уроков физической культуры в соответствии с их разновидностями, программными требованиями, возрастными особенностями обучающихся и состоянием их здоровья	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 3.3 Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».	педагогического наблюдения и анализа учебного процесса, разработки конкретных рекомендаций по его совершенствованию	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 3.4 Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста	ведения документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 3.5 Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры	разработки и проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня школьника разработки и проведения различных занятий и мероприятий по физическому воспитанию во внеурочной деятельности	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 4.1 Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.	анализа планов занятий планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с населением различных возрастных групп	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ
ПК 4.2 Проводить занятия с населением различных возрастных групп	проведения занятия, мероприятия на основе программы, плана по физической подготовке для развития физических, качеств, способностей занимающихся с учётом вида их деятельности; социально-демографических и половозрастных характеристик	Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ

<p>ПК 4.3 Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий</p>	<p>осуществления контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>
<p>ПК 4.4 Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок</p>	<p>проведения с населением консультаций, бесед, мероприятий, направленных на воспитание ЗОЖ, неприятия вредных привычек, разъяснение вопросов сочетания физических нагрузок и активного отдыха и определения минимального объема двигательной активности оказания методической помощи в организации деятельности спортивных секций, кружков по месту работы, месту жительства и месту отдыха, в образовательных организациях</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>
<p>ПК 4.5 Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий</p>	<p>ведения учётно-отчётной документации при проведении занятий</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>
<p>ПК 4.6 Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам</p>	<p>самопрезентация и проведение с населением ознакомительных занятий по фитнесу</p>	<p>Устный опрос, тестирование, выполнение и защита практических работ</p>