

Министерство образования Омской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Омский педагогический колледж № 1»

Рабочая программа учебной дисциплины
**ОП.11 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

по специальности
49.02.01 Физическая культура

Омск, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОП.11 Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, утверждённого приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 г. №968.

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области «Омский педагогический колледж № 1» (далее – БПОУ «ОПК № 1»)

Разработчики:

Маткова Елена Васильевна, преподаватель БПОУ «ОПК № 1» _____
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина «ОП.11 Гигиенические основы физической культуры и спорта» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07, ОК 08, ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 2.1; ПК 2.4; ПК 3.2; ПК 3.3; ПК 3.5.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОП.11 Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.2	<ul style="list-style-type: none">- разрабатывать планы 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;- разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи	<ul style="list-style-type: none">- значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи;- средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи;- основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи
ПК 1.3	<ul style="list-style-type: none">- использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none">- формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

	участников;	
ПК 1.5	- пользоваться контрольно – измерительными приборами;	- содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью;
ПК 1.6	- находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности	- медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга
ПК 2.1	- анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта; - осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта;	- нормативные и методические документы, в области физической культуры и спорта;
ПК 2.4	- определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность;	- основы организации исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта;
ПК 3.2	- дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья и специфики выполняемых упражнений; - формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;	- методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста;
ПК 3.3	- использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»;	- назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре; - назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре;
ПК 3.5	- определять оптимальные средства, методы и	- дозирование физической нагрузки при проведении внеурочных занятий

	организационные условия для проведения внеурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач;	физическими упражнениями с обучающимися разного возраста; - требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности;
ОК 07	- соблюдать нормы экологической безопасности; - организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона	- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; - основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;
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.

Формируемые ПК:

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.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга.

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельности в области физической культуры и спорта

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая

культура».

ПК 3.5. Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

Формируемые ОК:

ОК.07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физической культуры и спорта

2.1.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	38
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
лекции	20
практические занятия	14
вт.ч. в форме практической подготовки	28
Самостоятельная работа студента (всего)	2
Аттестация	2
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	38
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	6
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	4
вт.ч. в форме практической подготовки	2
Самостоятельная работа студента (всего)	30
Аттестация	2
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды ОК, ПК, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Гигиенические основы при занятиях физической культурой		8/8	
Тема 1.1. Основы гигиены детей и подростков	Содержание	2/2	ОК 08
	Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.	2	
Тема 1.2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья	Содержание	2/2	ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 3.2, ПК 3.5
	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4/4	
	Практическое занятие 1. Оценка уровня физического развития детей и подростков.	2	
	Практическое занятие 2. Составление режима дня для студентов.	2	
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена		12/10	ОК 08, ПК 1.3, ПК 3.5
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	Содержание	6/6	
	Гигиенические основы закаливания. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	2	
	Закаливание воздухом, водой, солнцем. Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.	2	

	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2/2	
	Практическое занятие 3. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур	2	
Тема 2.2. Основы личной гигиены	Содержание	6/4	ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.5, ПК 3.2
	Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. 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.	2	
	Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизма, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2/2	
	Практическое занятие 4. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	
Раздел 3. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений		6/4	
Тема 3.1 Гигиена окружающей среды	Содержание	2/2	ОК 07
	Эколого-гигиенические свойства воздуха. Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха. Эколого-гигиенические свойства гидросферы. Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды. Эколого-гигиенические свойства почвы Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.	2	
	Содержание	2/2	ОК 07, ОК 08,

	<p>Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий. Спортивные сооружения, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.</p> <p>Освещение и цветовое оформление спортивных объектов. Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений. Гигиенические требования к зданию и помещениям школы. Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.</p>	2	ОК 09, ПК 1.2, ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 3.2; ПК 3.5
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2/2	
	Практическое занятие 5. Гигиеническая оценка микроклимата в учебных и жилых помещениях.	2	
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания		8/6	ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.5
Тема 4.1.	Содержание	4/2	
Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена. Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания. Достаточное и сбалансированное питание.	2	
	Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях. Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4/4	
	Практическое занятие 6. Составление комплекса основных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности.	2	

	Практическое занятие 7. Составление суточного рациона спортсмена	2	
	Самостоятельная работа студента	2	
	Подготовка презентации по теме: «Гигиенические требования к избранному виду спорта»	2	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		38	

2.1.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды ОК, ПК, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Гигиенические основы при занятиях физической культурой		8/2	
Тема 1.1. Основы гигиены детей и подростков	Содержание	2/2	ОК 08
	Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.	2	
Тема 1.2 Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья	Самостоятельная работа студента	4	ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 3.2, ПК 3.5
	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза. Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов. Составление режима дня для студентов.	4	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2/2	
	Практическое занятие 1. Оценка уровня физического развития детей и подростков.	2	
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена		12	ОК 08, ПК 1.3, ПК 3.2, ПК 3.5
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	Самостоятельная работа студента	6	
	Гигиенические основы закаливания. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	2	
	Закаливание воздухом, водой, солнцем. Разнообразие средств	4	

	<p>закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.</p> <p>Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур</p>		
Тема 2.2. Основы личной гигиены	Самостоятельная работа студента	6	ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.5, ПК 3.2
	Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. 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	
	Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	
Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизма, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		2	
Раздел 3. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений		6/2	
Тема 3.1 Гигиена окружающей среды	Самостоятельная работа студента	2	ОК 07
	Эколого-гигиенические свойства воздуха. Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.	2	
	Эколого-гигиенические свойства гидросферы. Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды. Эколого-гигиенические свойства почвы		
	Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.		
Самостоятельная работа студента		2	
Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий. Спортивные сооружения, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-		2	ОК 07, ОК 08, ОК 09, ПК 1.2, ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 3.2; ПК 3.5

	гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа. Освещение и цветовое оформление спортивных объектов. Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений. Гигиенические требования к зданию и помещениям школы. Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2/2	
	Практическое занятие 2. Гигиеническая оценка микроклимата в учебных и жилых помещениях.	2	
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания		10	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.5, ПК 2.2, ПК 3.5
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	Самостоятельная работа студента	4	
	Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена. Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания. Достаточное и сбалансированное питание. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях. Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.	4	
	Самостоятельная работа студента	6	
	Составление комплекса основных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности.	2	
	Составление суточного рациона спортсмена	2	
	Подготовка презентации по теме: «Гигиенические требования к избранному виду спорта»	2	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		38	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Программа дисциплины реализуется № 213 «Кабинет физиологии, анатомии и гигиены» со следующим оборудованием:

Стол рабочий (преподавательский) - 1 шт.

Столы ученические 2-х и 3-х местные - 12шт.

Скамьи ученические – 12 шт.

Стеллаж - 1 шт.

Доска - 1 шт.

Панель интерактивная - 1 шт.

Ноутбуки - 15 шт.

Жалюзи - 4 шт.

Термометр - 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

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.

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.

3.3. Методическое обеспечение

Учебные занятия в рамках дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» проводятся с элементами подготовки к демонстрационному экзамену по национальным стандартам. Дидактические единицы с элементами подготовки к ДЭ выделены курсивом и отмечены *

Изучение теоретического материала учебной дисциплины предполагает использование на учебных занятиях учебников, учебных пособий, опорных схем, таблиц, информационных листов, мультимедийных презентаций, муляжей, макетов.

После изучения теоретического материала в каждом разделе предполагаются практические занятия по вопросам сохранения и укрепления здоровья на разных этапах онтогенеза, по наблюдению за физиологическими процессами происходящими в организме человека, по организации образовательного и воспитательного процессов с соблюдением гигиенических правил и норм.

В рамках учебных занятий предусматривается практическая подготовка:

Оценка уровня физического развития детей и подростков;

Составление суточного рациона спортсмена и изучение гигиенических требований к организации питания;

Изучение гигиенических требований к организации образовательного и воспитательного процесса;

Изучение вопросов комплексного проведения закаливающих процедур;

Составление режима дня спортсменов.

Успешное освоение содержания программы учебной дисциплины обеспечивается с помощью:

технологии групповой работы,

технологии коллективного способа обучения,

технологии решения конкретных ситуаций,

методов активного обучения,

метода деловых и ролевых игр,

метода учебных экскурсий,

смешанного обучения («перевернутый класс»),

электронных и цифровых образовательных ресурсов (Learning apps, Moodle, OnlineTestPad),
мобильных приложений (Quzzis).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.11 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины «ОП.11 Гигиенические основы физической культуры и спорта»:		
<ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; - средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; - основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; - формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - содержание и методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью; - медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга; - нормативные и методические документы в области физической культуры и спорта; - основы организации исследовательской и проектной деятельности в области 	<ul style="list-style-type: none"> - понимает значимость физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи; - перечисляет основные средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; - объясняет основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; - даёт характеристику формам и видам физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - описывает методику проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО; - понимает различные аспекты и последствия применения допинга; - ориентируется в нормативных и методических документах, в области физической культуры и спорта; - участвует в исследовательской 	<ul style="list-style-type: none"> тестовые задания различных видов; письменные и устные ответы; практические и лабораторные работы; домашняя работа по темам курса; контрольные письменные работы; дифференцированный зачёт

<p>физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста; - назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре; - назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре; - дозирование физической нагрузки при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися разного возраста; - требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности; - правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; - основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; - 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. 	<p>и проектной деятельности в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методически грамотно анализирует уроки физической культуры; - правильно применяет средства и методы контроля качества образовательного процесса; - объясняет особенности использования контрольно-измерительных приборов для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре; - подбирает физическую нагрузку при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с учётом возраста и особенностей обучающихся; - перечисляет требования охраны труда при выполнении физических упражнений; - перечисляет правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; - указывает основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; - понимает значимость физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - знает основные требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся; - объясняет основные принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; - характеризует условия профессиональной деятельности и зоны риска физического 	
--	--	--

	здоровья для специальности; - называет средства профилактики перенапряжения.	
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта»:		
<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать планы 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; - разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; - использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; - находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности; - анализировать нормативные документы, в области физической культуры и спорта; - осуществлять разработку методических и дидактических материалов, обеспечивающих реализацию программ в области физической культуры и спорта; - определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность; - дозировать физическую нагрузку, исходя из возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния 	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывает планы 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; - разрабатывает планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; - применяет наиболее эффективные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - проводит комплексную оценку оборудования и инвентаря на соответствие нормам техники безопасности; - владеть информацией по антидопинговому обеспечению; - анализирует нормативные документы, в области физической культуры и спорта; - разрабатывает методические и дидактические материалы по программам физической культуры и спорта; - планирует и осуществляет исследовательскую деятельность; - подбирает физическую нагрузку с учётом возраста обучающихся, их физической подготовленности, состояния здоровья; - формирует у обучающихся 	<ul style="list-style-type: none"> тестовые задания различных видов; письменные и устные ответы; практические и лабораторные работы; домашняя работа по темам курса; контрольные письменные работы; дифференцированный зачёт

<p>здоровья и специфики выполняемых упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями; - использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»; - 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; - 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. 	<p>устойчивый интерес и потребность в занятиях физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно использует контрольно – измерительные приборы; - использует наиболее эффективные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физической культурой; - владеет методами и приёмами физкультурно-оздоровительной деятельности, направленными на укрепление здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - владеет средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. 	
--	---	--

**Лист согласования рабочей программы
ОП.11 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

ОДОБРЕНА
Методическим объединением
преподавателей
естественнонаучного цикла

протокол № 2
от 11.09 2023 г.

Руководитель МО

Маткова Е.В.

Ф.И.О.

Е

(подпись)

Составитель(и):

Е

(подпись)

Маткова Е.В.

Ф.И.О.

(подпись)

Ф.И.О.

Эксперт (ы):

Благов

(подпись)

методист

(должность)

Золото Т.Н.

Ф.И.О.

(подпись)

(должность)

Ф.И.О.