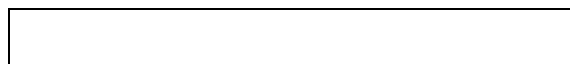




МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ «СППК»



«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Для студентов, обучающихся по специальности
(углубленный уровень)

49.02.02 Адаптивная физическая культура
(углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

код	наименование специальности
49.02.02	Адаптивная физическая культура (программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Ильина Екатерина Алексеевна	Высшая категория	преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

13
[число]

мая
[месяц]

2025
[год]

[дата представления на экспертизу]

Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от «13» мая 2025 г.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

Протокол № 3 от «24» июня 2025 г.

Содержание программы учебной дисциплины

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3.	Условия реализации учебной дисциплины	12
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура
[код] [наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована только в рамках реализации специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура
[код] [наименование специальности полностью]

в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки

[указать направленность программ повышения квалификации и переподготовки]

49.02.02 Адаптивная физическая культура
[код] [наименование специальности полностью]

в рамках специальности СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура
[код] [наименование специальности полностью]

1.3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ Профессиональный цикл

в вариативную часть циклов ППССЗ

[наименование цикла в соответствии с ФГОС]

Изучение дисциплины предшествует освоению профессиональных модулей

ОП. Общепрофессиональные дисциплины

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

1.	использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
2.	составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
3.	определять суточный расход энергии, составлять меню;
4.	обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;
5.	применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1.	основы гигиены детей и подростков;
----	------------------------------------

2.	гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
3.	понятие медицинской группы;
4.	гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
5.	вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
6.	основы профилактики инфекционных заболеваний;
7.	особенности режима жизни инвалидов различных категорий, понятие охранительного режима;
8.	основы гигиены питания детей, подростков и молодежи, системы питания при различных поражениях;
9.	гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий для инвалидов;
10.	гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и адаптивной физической культуры детей, подростков и молодежи;
11.	основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
12.	гигиенические основы закаливания;
13.	гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;
14.	физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании

В результате изучения по общепрофессиональной дисциплине

ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания,

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения
Общие компетенции	
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления

	здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 9.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
Профессиональные компетенции	
ПК 1.1.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу
ПК 2.1.	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
ПК 2.2.	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.
ПК 2.3.	Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.
ПК 2.4.	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»
ПК 3.4.	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

всего часов 36 в том числе

максимальной учебной нагрузки обучающегося 36 часов, в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов,

самостоятельной работы обучающегося 0 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	36
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:		
2.1	лекции	18
2.2	семинарские и практические работы	18
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
	Итоговая аттестация в форме	Зачет, (3 семестр)
	Итого	36

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Введение в гигиену	6		ОП 1-9 ПК 1.1, 2.1-2.4, 3.1.-3.4.
Тема 1.1.	Введение. Понятие о гигиене, ее задачах и методах			
	Лекции	2		
	Содержание учебного материала			
	1 Предмет и задачи гигиены.		2	
	2 Этапы становления и методы исследования.		2	
	3 Законодательные акты РФ.		2	
Тема 1.2.	Гигиена физических упражнений и спорта			
	Лекции	2		
	Содержание учебного материала			
	1 Различные виды физических упражнений.		2	
	2 Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.		2	
	Самостоятельная работа студентов	Влияние физических упражнений на развитие и состояние здоровья человека	1	
Раздел 2.	Основы гигиены			ОП 1-9 ПК 1.1, 2.1-2.4, 3.1.-3.4.
Тема 2.1.	Основы здорового образа жизни. Закаливание.			
	Лекции	2		
	Содержание учебного материала			
	1 Понятие здоровья. Индекс здоровья.		2	
	2 Здоровый образ жизни.		2	
	3 Факторы, ухудшающие здоровье человека.		2	
	4 Профилактика заболеваний.		2	
	5 Основы закаливания организма. Принципы закаливания.		2	
	6 Гигиена кожи: уход за руками, телом.		2	
Тема 2.2.	Лабораторные работы	Основные гигиенические правила закаливания (стенгазета)	2	
	Рациональный режим дня.			
	Лекции	4		
	Содержание учебного материала			
	1 Понятие рациональный режим.		2	
	2 Биологические ритмы и их связь с активностью организма.		2	
	3 Сочетание умственной и двигательной активности школьников.		2	
	4 Режим дня учащихся I смены.		2	
Тема 2.3.	Гигиена питания. Режим питания.			
	Лекции	2		
	Содержание учебного материала			
	1 Калорийность пищи: характеристика белков, жиров, углеводов, воды и минеральных солей.		2	
	2 Энергетическая и биологическая ценность питательных веществ.		2	
	3 Характеристика пищевых продуктов.		2	
	4 Характеристика витаминов, минеральных		2	

		веществ			
	5	Усвояемость пищи		2	
	6	Пищевой рацион в период соревнований, в период подготовки к соревнованиям, в межсоревновательный период, согласно видам спорта		2	
	Лабораторные работы	Гигиеническая оценка суточного рациона	4		
	Самостоятельная работа студента	Энергетическая и биологическая ценность питательных веществ. Питание спортсменов.	1		
Тема 2.4.	Личная гигиена.				
	Лекции		1		
	Содержание учебного материала				
	1	Гигиена тела и полости рта.		2	
	2	Гигиена половой жизни.		2	
	3	Гигиена труда (умственного и физического), отдыха и сна.		2	
	4	Гигиенические требования к одежде и обуви.		2	
	Лабораторные работы	Личная гигиена спортсмена	2		
Тема 2.5.	Вредные привычки.				
	Лекции		2		
	Содержание учебного материала				
	1	Причины курения, алкоголя, наркомании.		2	
	2	Диагностика вредных привычек.		2	
	3	Меры профилактики вредных привычек.		2	
	4	Характеристика неполезных действий.		2	
	5	Интернет зависимость.		2	
Тема 2.6.	Лабораторные работы	Профилактика вредных привычек (презентация)	2		
	Гигиенические требования к расположению спортивных сооружений.				
	Лекции		1		
	Содержание учебного материала				
	1	Гигиенические требования к расположению спортивных объектов: стадион, спортивная площадка, спортивный зал.		2	
	2	Ориентация в пространстве, деление на зоны.		2	
	3	Оснащение спортивным инвентарем.		2	
	4	Основные требования СанПиН к спортивным сооружениям		2	
Тема 2.7.	Лабораторные работы	Основные требования к спортивным сооружениям.	2	3	
	Гигиенические требования к спортивному залу.				
	Лекции		1		
	Содержание учебного материала				
	1	Освещенность, вентиляция, отопление, окраска стен и потолка, инвентарь, оборудование.		2	
Раздел 3. Тема 3.1.	Лабораторные работы	Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений.	2		
	Гигиена физического воспитания школьников.				
	Физическое воспитания школьников.				
	Лекции		1		
	Содержание учебного материала				
	1	Задачи физического воспитания школьников.		2	
					ОП 1-9 ПК 1.1, 2.1-2.4, 3.1.-3.4.

	2	Гигиенические требования к физическим нагрузкам, содержание и контроль за физической нагрузкой школьников.		2	
	3	Значение санитарного контроля.		2	
	4	Врачебный контроль за физическими нагрузками.		2	
Тема 3.2.	Значение физических упражнений. Оптимальный двигательный режим				
	Лекции		1		
	Содержание учебного материала				
	1	Оптимальный двигательный режим школьников.		2	
	2	Функциональные изменения в системах и органах, влияние физических упражнений на развитие и состояние здоровья		2	
	Лабораторные работы	Двигательная активность как гигиенический фактор	4		
Тема 3.3.	Гигиенические требования к тренировке. Гигиена юных спортсменов.				
	Лекции		1		
	Содержание учебного материала				
	1	Личностные качества тренера, творческий союз «тренер-ученик».		2	
	2	Отбор, первоначальная подготовка.		2	
	3	Гигиенические принципы планирования спортивных занятий. Особенности питания в различных средах тренировочного процесса		2	
	4	Планирование индивидуального режима спортсмена. Дневник спортсмена.		2	
Всего			36		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	
3.1.2	лаборатории	физической и функциональной диагностики
3.1.3	зала	библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

Оборудование учебного кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1.	Оборудование учебного кабинета	
1.1.	рабочие места по количеству обучающихся – не менее 25	
1.2.	рабочее место преподавателя	
1.3.	доска для мела	
1.4.	раздвижная демонстрационная система	
2.	Печатные пособия	
2.1.	Тематические таблицы	
2.2.	Портреты	
2.3.	Схемы по основным разделам курсов	
3.	Цифровые образовательные ресурсы	
3.1.	Цифровые компоненты учебно-методических комплексов (слайдовые презентации по темам)	Д
3.2.	Общепользовательские цифровые инструменты учебной деятельности	Д
4.	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
4.1.	Видеофильмы	
4.2.	Слайды (диапозитивы) по разным разделам курса	Д

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
1	Телевизор с универсальной подставкой	+
2	Видеомагнитофон (видеоплейер)	+
3	Аудио-центр	+

4	Мультимедийный компьютер	+
5	Сканер с приставкой для сканирования слайдов	+
6	Принтер лазерный	+
7	Цифровая видеокамера	+
8	Цифровая фотокамера	+
9	Слайд-проектор	+
10	Мультимедиа проектор	+
11	Стол для проектора	+
12	Экран (на штативе или навесной)	+

Оборудование лаборатории

№ п/п	наименование	количество
1.	Комплекс компьют. НС-Психотест	1
2.	Метеостанция Kestrel3500	1
3.	Жиросчетчик OMRON BF400	1
4.	Пульсоксиметр Storm 5000-01	1
5.	Весы мед. ВЭМ-150 «Масса-К»	1
6.	Глюкометр «Акку-чек»	1
7.	Тонометр OMRON с адаптером	1
8.	Тонометр мех.с фонендоскопом	1
9.	Тонометр мех.с фонендоскопом	1
10.	Тонометр мех.со стетоскопом	1
11.	Ширма 3-х секц. на колесах	1
12.	Комп. шин.транс. леснич. взросл.	3
13.	Валик (полуцилиндр) 55х11 (с)	1
14.	Валик (цилиндр) 55х11 (с)	1
15.	Валик $\frac{3}{4}$ (500х140х120)	1
16.	Часы песочные 10 мин	1
17.	Часы песочные 15 мин	1
18.	Часы песочные 5 мин	1
19.	Динамометр кистевой	1
20.	Кушетка	1
21.	Плантограф	1
22.	Ростометр	1
23.	Спирометр	1
24.	Жгут кровоостанавливающий	1
25.	Аптечка первой помощи	1
26.	Аптечка транспортная	1
27.	Грелка резиновая	1
28.	Лента сантиметровая	5
29.	Стетоскоп	5
30.	Тонометр	1
31.	Измеритель ИАДМ-ОП	4
32.	Динамометр ручной	1
33.	Динамометр ст.	1
34.	Халаты рабочие	6

3.2. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Лысова Н.Ф., Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие / Н.Ф.Лысова. – Ростов н/Д: Феникс. – 2017. – 251 с.	2017	Реком.
2	Мангушева Н.А., Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие / Н.А Мангушева. – М: Академия. – 2018. – 256 с.	2018	Реком.
3	Новикова Е.П., Гигиена детей и подростков : учебно-методическое пособие / Е.П. Новикова. – 3-е изд.: стер. – Ростов н/Д: Феникс. – 2017. – 351 с.	2017	Реком.

Дополнительные печатные источники

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Новикова В.П., Гигиена детей и подростков : учебное пособие / В.П.Новикова. – Ростов н/Д: Феникс. – 2019. – 251 с.	2019	Реком.
2	Третьякова Н.В., Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В.Третьякова. – Ростов н/Д: Феникс. – 2017. – 251 с.	2017	Реком.
3	Федоровская Н.И., Школьная гигиена : учебное пособие / Н.И.Федоровская. – СПб.: СпецЛит. – 2017. – 192 с.	2017	Реком.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения			
У1	использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	уметь использовать знания гигиены в профессиональной деятельности	педагогическое наблюдение за деятельностью студентов на занятиях
У2	составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	уметь планировать режим суточной активности	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся экспертная оценка на практическом занятии
У3	определять суточный расход энергии, составлять меню;	анализировать суточный расход энергии, ккал	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
У4	обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	знать гигиенические требования к зданиям, упражнениям, учебному процессу	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
У5	применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;	уметь применять знание в области гигиены на практике	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
Усвоенные знания			
З1	основы гигиены детей и подростков;	знать основы гигиены детей и подростков	устный опрос контрольная работа
З2	гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	знать нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах	устный опрос контрольная работа

		онтогенеза	
33	понятие медицинской группы;	знать понятие медицинской группы	устный опрос контрольная работа
34	гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	знать значение биологических факторов внешней среды	устный опрос контрольная работа
35	вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	знать вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	устный опрос контрольная работа
36	основы профилактики инфекционных заболеваний;	знать основы профилактики инфекционных заболеваний;	устный опрос контрольная работа
37	основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	знать основы гигиены питания детей, подростков и молодежи	устный опрос контрольная работа
38	гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	знать гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий	устный опрос контрольная работа
39	гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	знать гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой	устный опрос контрольная работа
310	основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	знать основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	устный опрос, контрольная работа
311	гигиенические основы закаливания;	знать гигиенические основы закаливания	устный опрос контрольная работа
312	физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	знать физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	устный опрос контрольная работа
Общие компетенции			
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- демонстрация интереса к будущей профессии, участие в профессиональных конкурсах, наличие дипломов, грамот, сертификатов и т.д. - наличие положительных отзывов по итогам	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

		производственной практики	
ОК 2.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	- обоснование выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач; - эффективное и качественное выполнение профессиональных задач.	Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области преподавания; - выявление проблемы, определение возможных причин, проблем.	Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Собеседование.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	- проектирование уроков физической культуры с применением современных технических средств обучения в процессе преподавания на государственном языке Российской Федерации.	Устный счет. Собеседование.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных	- владение профессиональной лексикой; - соблюдение субординационных отношений;	Экспертная оценка при защите творческих проектов.

	ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	- продуктивное взаимодействие с членами группы, решающей общую задачу; - построение продуктивного процесса общения, толерантное восприятие позиции субъекта взаимодействия; - использование делового стиля общения; - соотносит свои устремления с интересами других людей и социальных групп; - привлекает других субъектов образовательного процесса к решению поставленных задач.	
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	- организация деятельности учащихся с учетом их интересов и возможностей.	Экспертная оценка совместных проектов.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов	Собеседование.
ОК 9.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; - демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного	Тестирование.

		учреждения; - поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.	
Профессиональные компетенции			
ПК 1.1.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.	- точность и обоснованность в определении целей и задач уроков различных типов и видов; - оптимальность планирования уроков с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей школьников.	Текущий контроль Разработка конспектов уроков.
ПК 2.1.	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.	- методическая грамотность; - рациональность использования времени; - аргументированность выбора форм, методов и средств обучения на уроке; - соответствие требованиям техники безопасности на занятиях; - качество работы с одаренными детьми в соответствии с их индивидуальными особенностями; - соблюдение педагогически целесообразных отношений с обучающимися.	Дневники по учебной и производственной практике. Наблюдение и экспертная оценка проведенного урока с точки зрения полученных результатов.
ПК 2.2	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и	- аргументированность выбора методов диагностики и оценки учебных достижений школьников с учетом особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся, выставления отметки;	Экспертная оценка проведенного урока с точки зрения целесообразности применения разных форм, видов и методов контроля; отобранных контрольно-измерительных материалов.

	спорта.	- создание педагогической характеристики обучающегося.	
ПК 2.3	Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.	- полнота анализа уроков; - грамотность самоанализа уроков; - определение направления коррекции и формулирование предложений по совершенствованию процесса обучения.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий.
ПК 2.4.	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.	- соответствие оформления учебной документации требованиям.	Проведение практического занятия по оформлению учебной документации.
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	Соответствие цели, задач и плана типу мероприятия и занятия	-экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - устный экзамен
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	Проведение внеклассного мероприятия и занятия в соответствии с требованиями к структуре занятия	--экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - устный экзамен; - экспертное наблюдение в ходе учебной практики
ПК 3.3.	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»	Обоснованность и рациональность выбора способов и приемов мотивации в соответствии с возрастом и особенностями обучающихся	-дифференцированный зачет; -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях;
ПК 3.4.	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста	Дидактическая целесообразность методов и приемов педагогического контроля	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики

4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

1. Предмет и задачи гигиены. Факторы окружающей среды.
2. Гигиена воздуха: температура, влажность.
3. Гигиена воздуха: атмосферное давление, движение воздуха.
4. Химический состав воздуха.
5. Загрязнение воздуха и борьба с ним.
6. Питательная вода. Химический состав воды.
7. Органолептические свойства воды. Бактериологическое загрязнение воды.
8. Методы обеззараживания и очистки воды.
9. Гигиена почвы.
10. Значение и основные принципы закаливания.
11. Закаливание водой.
12. Закаливание воздухом, солнцем.
13. Рациональный режим дня.
14. Вредные привычки: курение.
15. Вредные привычки: алкоголизм.
16. Вредные привычки: наркомания, токсикомания.
17. Уход за телом, руками, ногами.
18. Гигиена физической культуры и спорта.
19. Гигиена питания. Калорийность пищи.
20. Характеристика белков.
21. Характеристика углеводов.
22. Характеристика жиров.
23. Минеральные вещества.
24. Характеристика витаминов.
25. Усвояемость пищи. Режим питания.
26. Питание спортсменов.
27. Гигиенические требования к ориентации и расположению спортивных объектов.
28. Гигиенические требования к освещению.
29. Гигиенические требования к вентиляции.
30. Гигиенические требования к отоплению.
31. Гигиенические требования к окраске стен и потолков, к инвентарю и оборудованию.
32. Гигиенические требования к проведению тренировок. Питательной и весовой режим.
33. Тренировки в условиях повышенной температуры.
34. Тренировки в условиях пониженной температуры, в горных условиях.
35. Гигиена физического воспитания школьников.
36. Основные гигиенические правила подготовки юных спортсменов.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

Предметно-цикловая комиссия преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

<i>Специальность</i>	<i>49.02.02 Адаптивная физическая культура</i>
<i>Наименование дисциплины</i>	<i>ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта</i>

Компетенции по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта» формируются последовательно в ходе проведения теоретических и практических (семинарских) занятий.

Критерии оценивания компетенций (результатов)

Зачет проводится по экзаменационным билетам. Количество вопросов в билете -2.
Перечень вопросов представлен в п.4.2.

Критерии оценивания:

- соответствие структуре билета;
- актуальность;
- новизна и значимость;
- ожидаемый результат.

Ответ на зачете оценивается по двухбалльной системе: «зачтено» и «не зачтено».

«**Зачтено**» - студент ответил на вопросы в полной мере, его ответ был грамотно и логически верно выстроен, дополнительных уточняющих вопросов не потребовалось; или студент ответил на все вопросы, однако потребовалось ряд уточняющих вопросов, на которые студент тоже ответил.

«**Не зачтено**» - содержание ответа не раскрывает вопросы, что потребовало большого количества наводящих и уточняющих вопросов, на которые студент не смог ответить; либо студент отказался отвечать на вопросы.