

**Министерство образования и науки Республики Дагестан  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Дагестан  
«Училище олимпийского резерва «Триумф»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**


**ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

Код и наименование специальности 49.02.01 «Физическая культура»  
входящей в состав УГС 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Квалификация «Педагог по физической культуре и спорту»

Хасавюрт, 2021

ОДОБРЕНА  
предметной (цикловой) комиссией  
профессионального цикла специальности  
49.02.01 «Физическая культура»

Председатель ПЦК спец.дисциплин  
 Беркиханова М.Х.  
Подпись ФИО

25.08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебной работе



Гаджиева З.Г.  
Подпись ФИО

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 № 976

- Рабочего учебного плана образовательного учреждения  
на 2021/2025 учебный год.

**Организация-разработчик:** ГБПОУ РД УОР «Триумф»

**Разработчик:** Гаджиева З.Г. - преподаватель высшей категории, ГБПОУ РД « Училище олимпийского резерва «Триумф»

Рекомендована методическим советом ГБПОУ РД « Училище олимпийского резерва «Триумф» для применения в учебном процессе.

Заключение методического совета №1 от 26.08.2021 г.

© Гаджиева Зулайхат Гапуровна, 2021

© ГБПОУ РД« Училище олимпийского резерва «Триумф»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Гигиенические основы физической культуры и спорта

*название дисциплины*

### **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной программы в соответствии с ФГОС по специальности

49.02.01 «Физическая культура» / Педагог по физической культуре и спорту

### **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общеобразовательные дисциплины / обязательные учебные дисциплины

### **Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

формирование у студентов основ гигиенических знаний в области общей и спортивной гигиены, раскрытие современного представления, понятия, методов, актуальных проблем в современной гигиенической науке.

Подготовка учащихся к самостоятельной педагогической деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессах занятий физической культурой и спорта.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **Уметь:**

- применять полученные знания в практической деятельности педагога по физической культуре и спорту;
- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий с позиций оптимального дозирования физических нагрузок и их соответствия функциональным возможностям организма;
- измерять основные физиологические параметры в покое и в различных состояниях организма;
- использовать учебное и научное оборудование, аудиовизуальные средства, компьютерную технику в процессе обучения;

анализировать полученную информацию и делать выводы.

#### **Знать:**

- этапы развития физиологии и биохимии и основные достижения в этих областях науки
- основные принципы работы функциональных систем организма человека, принципы взаимодействия функциональных систем организма человека;
- механизмы регуляции физиологических функций, обеспечивающих процессы взаимодействия;
- механизмы взаимодействия организма человека с внешней средой и условиями внешней среды, принципы адаптации.
- количественно-качественные показатели состояния внутренней среды организма, механизмы ее регуляции и защиты
- основные сведения о составе, строении и химических свойствах биоорганических молекул, особенностях метаболизма живого организма;
- основные биохимические процессы, происходящие в организме человека;
- особенности протекания биохимических процессов при различных функциональных состояниях организма.

По результатам изучения дисциплины Гигиенические основы физической культуры и спорта в комплексе с другими дисциплинами, у обучающегося развития способности и готовности анализировать закономерности строения и функционирования отдельных органов и систем, должны быть сформированы следующие *общекультурные и профессиональные компетенции*:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.
- ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
- ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.
- ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
- ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
- ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.
- ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
- ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.
- ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
- ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
- ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную) обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
- ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.
- ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением.

Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

БЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6. Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8. Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.

Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ЛР 18. Выполняющий профессиональные навыки в сфере физической культуры с учетом специфики субъекта Российской Федерации.

ЛР 20. Демонстрирующий профессиональные навыки в сфере физической культуры.

**Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **51** час, в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося **34** часа;

- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося **17** часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ****Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>51</b>
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	<b>34</b>
в том числе:	
лекции	<b>20</b>
практические и контрольные работы	14
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>19</b>
в том числе:	
Рефераты: 1. «Гигиена и физиология труда»	1
<b>Итоговая аттестация в форме - дифференциального зачета</b>	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины Гигиенические основы физической культуры и спорта**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы</b>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Глава 1. Воздух как среда обитания</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 1-6
	1   Физиологические свойства воздуха	<b>2</b>	ПК 1.1-1.3
	<b>Самостоятельная работа</b> Физиологические свойства воздуха	<b>1</b>	ЛР 18,20
<b>Глава 2. Гигиена спортивных сооружений</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 1-12
	1   Гигиена спортивных сооружений	<b>2</b>	ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5
	<b>Практические занятия</b>		
	2   Гигиена спортивных сооружений	<b>2</b>	ЛР 1-10, 18,20
<b>Глава 4. Эколого-гигиенические проблемы. Радиация</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 1-12
	1   Эколого-гигиенические проблемы. Радиация	<b>2</b>	ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5
	<b>Самостоятельная работа</b> Эколого-гигиенические проблемы. Радиация	<b>1</b>	ЛР 1-10, 18,20
<b>Глава 6. Гигиена спортивной одежды и обуви</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 1-12
	1   Требования к современной спортивной одежде	<b>2</b>	ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5
	<b>Самостоятельная работа</b> Требования к современной спортивной одежде и обуви	<b>1</b>	ЛР 1-10, 18,20
<b>Глава 7. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Профилактика вредных привычек</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 1-12
	1   Общая характеристика вредных привычек	<b>2</b>	ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5
	<b>Самостоятельная работа</b> Вредные привычки и их влияние на здоровье человека Профилактика вредных привычек	<b>1</b>	ЛР 1-10, 18,20
<b>Глава 8. Наркомания и</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		



токсикомания. Меры профилактики наркозависимости	<b>Практические занятия</b>			ОК 1-12
	1	Меры профилактики наркозависимости	<b>2</b>	ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5
Глава 9. Здоровый образ жизни и инфекции	<b>Самостоятельная работа</b> Меры профилактики наркозависимости		<b>1</b>	ЛР 1-10, 18,20
	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними	<b>2</b>	ОК 1-12
	<b>Практические занятия</b>			ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5
Глава 10. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена	2	Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними	<b>2</b>	ЛР 1-10, 18,20
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b> Здоровый образ жизни и инфекции		<b>1</b>	
	<i>Содержание учебного материала</i>			ОК 1-12
	1	Особенности тренировочного процесса и режим	<b>2</b>	ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5
	<b>Контрольная работа</b> Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена	ЛР 1-10, 18,20		
<b>Самостоятельная работа учащихся</b> Учебно-тренировочный процесс для взрослых спортсменов Учебно-тренировочный процесс для взрослых спортсменов		<b>1</b>		
Глава 11. Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды.	<i>Содержание учебного материала</i>			ОК 1-12
	1	Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды	<b>2</b>	ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b> Гигиеническое обеспечение в разных видах спорта		<b>1</b>	ЛР 1-10, 18,20
Глава 12. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	<i>Содержание учебного материала</i>			ОК 1-12
	1	Восстановительные средства и принципы их использования	<b>2</b>	ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b> Методы восстановления спортивной работоспособности после интенсивных нагрузок в разных видах спорта		<b>1</b>	ЛР 1-10, 18,20
Глава 16. Питание как фактор здоровья	<i>Содержание учебного материала</i>			ОК 1-12
	<b>Практические занятия</b>			ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5

			ЛР 1-10, 18,20
	<b>3</b>   Понятие о гигиене питания и качественный состав питания спортсмена	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b> Понятие о гигиене питания и качественный состав питания спортсмена	<b>1</b>	
<b>Глава 13. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 1-12
	<b>1</b>   Инструкции по технике безопасности	<b>1</b>	ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b> Инструкции по технике безопасности	<b>1</b>	
<b>Глава 14. Гигиена труда</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 1-12
	<b>1</b>   Показатели трудовой деятельности	<b>1</b>	ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5
	<b>Практические занятия</b>		ЛР 1-10, 18,20
	<b>2</b>   Медицина труда. Классификация труда	<b>1</b>	
<b>Глава 15. Основы гигиены детей и подростков</b>	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 1-12
	Основы гигиены детей и подростков	<b>1</b>	ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
<b>Глава 16. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в различных видах спорта</b>	Количественный и качественный состав питания как эффективного средства повышения физической работоспособности	<b>1</b>	ОК 1-12 ПК 1.1-1.3, 2.1-2.6,3.1-3.5 ЛР 1-10, 18,20
	<b>Практические занятия</b> Методика оценки комплексного влияния метеофакторов на организм человека.	<b>1</b>	
	Изучение теоретических и практических основ гигиенического обеспечения при подготовке спортсменов с ограниченными возможностями в различных видах спорта	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа учащихся</b> Работа с интернет-сайтами, работа со справочной литературой. Рефераты: 1. «Гигиена и физиология труда»	<b>4</b>	
	<b>Дифференциальный зачет</b>	<b>1</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

**Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета:** по биологии, оборудованного для проведения лекционных и практических занятий.

**Оборудование учебного кабинета:** демонстрационный стол; комплект учебно-методических пособий по биологии и пр.

**Технические средства обучения:** компьютеры, оснащенные программными пакетами Excel for Windows, Word for Windows, PowerPoint, мультимедийный проектор, экран; интерактивная доска, аудио центр, широкоформатный телевизор, DVD плеер, видео плеер, доступ к библиотечным и сетевым источникам информации и пр.

### Используемая литература

#### Основная литература

1. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физико-спортивной деятельности: учебник / С.А. Полиевский. - М.: Академия, 2018— 272с.
2. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.И. Бурак [и др.]. — Электрон.текстовые данные.—Минск:Высшая школа,2018.—272с.—978-985-06-2570-0. — Режим доступа:<http://www.iprbookshop.ru/48002.html>

#### Дополнительная литература

- 1 Белоусова Л.Г. Предметы средства гигиены полости рта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Г. Белоусова. — Электрон. текстовые данные. — Самара: РЕАВИЗ, 2018. — 50 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/10135.html>
- 2 Новикова В.П. Гигиена питания [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие к практическим занятиям / В.П. Новикова. — Электрон. текстовые данные. — Черкесск: Северо-Кавказская государственная гуманитарно-технологическая академия, 2018. — 78с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27189.html>

#### Интернет-ресурсы

1. Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru>
2. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского: <http://www.libfl.ras.ru>
3. ЭК ГНПБ им. К.Д. Ушинского [www.gnpbu.ru](http://www.gnpbu.ru)
4. Библиотека Московского государственного университета: <http://www.lib.msu.su>
5. Библиотека Максима Машкова: <http://lib.ru>
6. Электронная БИБЛИОТЕКА: <http://lib.prm.ru>
7. Образовательный портал "Обучение.ру": <http://www.aboutstudy.ru>
8. Ассоциация региональных библиотечных консорциумов АРБИКОН, [www.arbicon.ru](http://www.arbicon.ru)

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Освоенные ПК, ОК, приобретенные умения, приобретенные знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий,

	самостоятельных и контрольных работ
ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении заданий практических занятий.
ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.	Оценка результатов выполнения самостоятельных работ
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	Выполнение самостоятельных работ, защита результатов практических занятий
ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	Защита результатов практического занятия и самостоятельной работы
ПК. 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь	Выполнение проверочных работ и практических заданий
ПК. 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.	Выполнение проверочных работ и практических заданий
ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности	Выполнение самостоятельных работ, защита результатов практических занятий.
ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий ,самостоятельных и контрольных работ.
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	Выполнение самостоятельных работ, защита результатов практических занятий
ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий ,самостоятельных и контрольных работ.
ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.	Выполнение самостоятельных работ, защита результатов практических занятий.
ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта..	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий ,самостоятельных и контрольных работ.
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.	Выполнение самостоятельных работ, защита результатов практических занятий
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других	Выполнение самостоятельных работ, заполнение рабочей тетради

педагогов	
ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий ,самостоятельных и контрольных работ.
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.	Защита результатов практического занятия и самостоятельной работы
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Выполнение самостоятельных работ, защита результатов практических занятий
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Оценка результатов выполнения самостоятельных работ
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий, самостоятельных и контрольных работ
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Оценка эффективности поиска необходимой информации для выполнения самостоятельных работ и заданий практических занятий; использование различных источников, включая электронные носители и сеть Интернет.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	Наблюдение и оценка эффективности участия обучающихся в процессе выполнения групповых заданий на практических занятиях.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.	Наблюдение и оценка эффективности участия обучающихся в процессе выполнения групповых заданий на практических занятиях.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.	Применение теоретических знаний и практических умений в ходе выполнения заданий практических занятий и итогового контроля.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Наблюдение и оценка в ходе выполнения заданий практических занятий.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.	Применение теоретических знаний и практических умений в ходе выполнения заданий практических занятий и итогового контроля.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	Оценка результатов выполнения самостоятельных работ
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий ,самостоятельных и контрольных работ

<p>ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Формирование компетенции контролируется на протяжении всего периода обучения при выполнении практических заданий ,самостоятельных и контрольных работ.</p>
<p>В результате изучения дисциплины студент должен уметь.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять полученные знания в практической деятельности педагога по физической культуре и спорту;</li> <li>• анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий с позиций оптимального дозирования физических нагрузок и их соответствия функциональным возможностям организма;</li> <li>• измерять основные физиологические параметры в покое и в различных состояниях организма;</li> <li>• использовать учебное и научное оборудование, аудиовизуальные средства, компьютерную технику в процессе обучения;</li> <li>• анализировать полученную информацию и делать выводы;</li> </ul>	<p>На протяжении всего периода обучения производится текущий контроль за умением применять полученные знания о предмете и его терминологию при написании тестов, самостоятельных и контрольных работ, устном ответе на аудиторных практических занятиях. Формирование умений обучающегося контролируется также на основании оценки отчетов выполнения практических работ.</p>
<p>В результате изучения дисциплины студент должен знать.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• этапы развития физиологии и биохимии и основные достижения в этих областях науки</li> <li>• основные принципы работы функциональных систем организма человека, принципы взаимодействия функциональных систем организма человека;</li> <li>• механизмы регуляции физиологических функций, обеспечивающих процессы взаимодействия;</li> <li>• механизмы взаимодействия организма человека с внешней средой и условиями внешней среды, принципы адаптации.</li> <li>• количественно-качественные показатели состояния внутренней среды организма, механизмы ее регуляции и защиты</li> <li>• основные сведения о составе, строении и химических свойствах биоорганических молекул, особенностях метаболизма живого организма;</li> <li>• основные биохимические процессы, происходящие в организме человека;</li> <li>• особенности протекания биохимических процессов при различных функциональных состояниях организма.3</li> </ul>	<p>Формирование знаний контролируется на протяжении всего периода обучения также в виде текущего контроля при устном опросе, тестировании и выполнении контрольных работ.</p> <p>Итоговый контроль проводится по завершению курса в виде экзамена.</p>