

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик:  
БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж»

Разработчик: Сизяева Е.С., преподаватель первой квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		12

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01«Физическая культура».

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

ОП. 00 Общепрофессиональные дисциплины

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

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, сметно-финансовую), 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

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

- определять суточный расход энергии, составлять меню;

- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- гигиенические основы закаливания;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения,
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **54 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **36 часа**;

самостоятельной работы обучающегося – **18 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>54</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
практические занятия	18
лекции	18
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>18</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
<b>1.Общая гигиена</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Понятие о гигиене. Гигиена физического воспитания и спорта. Методы исследования. Определение, цели, задачи. Связь с другими науками. Краткая история развития гигиены, роль отечественных учёных в развитии гигиенической науки	5	1
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	1
	Работа с дополнительной литературой, интернет - ресурсами		
<b>2. Гигиеническая характеристика основных факторов окружающей среды</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Гигиена воздуха и климата. Температура воздуха. Влажность воздуха. Движение воздуха. Атмосферное давление. Электрическое состояние воздушной среды. Химический состав воздуха. Загрязнения воздуха и борьба с ним. Радиоактивность воздушной среды. Понятие о погоде, климате, акклиматизации. Гигиена воды и почвы. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Санитарное обследование водоисточников. Очистка и обеззараживание воды. Гигиеническая характеристика почвы	3	2

	<b>Практические работы</b> На темы: 1.Гигиеническая характеристика воздушной среды. 2.Определение источников загрязнения атмосферы.3. Значение воды	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Написание рефератов Подготовка докладов: Гигиена факторов окружающей среды. Работа с дополнительной литературой, интернет - ресурсами	3	2
<b>3. Гигиена закаливания</b>	Содержание учебного материала Значение, виды. Метод и принципы закаливания. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем	1	2
	<b>Практическая работа:</b> На тему: Закаливание. Подготовка и просмотр фильма «Закаливание»	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и дополнительной литературы по теме «Гигиена закаливания». Работа с дополнительной литературой, интернет-ресурсами	2	2
<b>4. Гигиена питания</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Питание спортсменов. Принципы рационального питания, восполнение энергозатрат. Понятие о сбалансированном питании, его режим. Суточный расход энергии и калорийность пищи. Качественный состав пищи. Пищевой режим. Режим питания во время и после соревнований. Рациональное питание. Соответствие пищи определённым гигиеническим требованиям: оптимальность в количественном отношении, разнообразие (содержание продуктов животного и растительного происхождения), хорошая усвояемость; доброкачественность и безвредность; значение пищи для спортсменов. Энергозатраты и методы их определения. Группы интенсивности труда. Основные компоненты пищи: белки (полноценные и неполноценные); жиры;	3	2

	углеводы; витамины (водорастворимые и жирорастворимые); минеральные элементы: макроэлементы и микроэлементы. Суточная потребность организма в белках, углеводах, витаминах, минеральных элементах		
	<b>Практические работы</b>	5	2
	На темы: 1.Рациональный режим дня. 2.Гигиенические требования к меню. 3.Химический состав и калорийность суточного рациона спортсмена (белки, жиры, углеводы, минералы). 4.Витамины и их значение. 5.Влияние современных продуктов питания на организм		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	2
	Физиологическое значение 3-х блюд. Работа с дополнительной литературой, интернет-ресурсами. Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и дополнительной литературы по теме «Гигиена питания»		
<b>5.Личная гигиена спортсменов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	2
	Личная гигиена спортсменов: уход за телом: уход за кожей, руками, ногами, волосами. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви. Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	2
	Гигиеническое обследование спортивной одежды. Подготовка и просмотр фильма «Личная гигиена». Здоровый образ жизни и пути его формирования. Профилактика и коррекция вредных привычек. Работа с дополнительной литературой, интернет-ресурсами		
<b>6.Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	2
	Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Старение, его проявление. Значение физической культуры и спорта в борьбе за здоровье. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для людей старшего возраста: утренняя гимнастика,		

<p>физкультурные паузы, ходьба, бег, индивидуальные и групповые формы физических и спортивных тренировок, туристические походы, охота, рыбная ловля. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Основной принцип физического воспитания, тренировочного процесса и проведения соревнований - обеспечение оздоровительного эффекта и повышение работоспособности спортсменов. Циклические изменения работоспособности: сезонные, недельные, суточные, спортивные нагрузки, весовые категории, защитные приспособления спортсменов, количество и продолжительность раундов, схваток, таймов. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление Гидропроцедуры: душ, контрастный душ, тепловые, хвойные, кислородные, жемчужные ванны, плавание. Бани и тепловые камеры: парная и суховоздушная сауна. Значение искусственного ультрафиолетового облучения, ионизированного воздуха, дыхательных смесей для спортсменов после тренировочных занятий и соревнований. Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах в различных климатических условиях. Основные мероприятия, обеспечивающие необходимые гигиенические условия для спортсменов: выбор места проведения сборов, бытовые условия, обеспечение калорийной и качественной пищей. Подготовка спортсменов в условиях высоких и низких температур воздуха, в горных условиях, в условиях временной адаптации. Профилактика теплового и солнечного удара, обморожения. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта: лёгкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика, бокс, тяжёлая атлетика, конькобежный спорт, лыжный спорт</p>		
<b>Практические работы</b>	4	2

	На темы: 1.Гигиенические нормы и оценка расписания уроков, тренировок 2.Динамика работоспособности у спортсменов в разные периоды (в течение дня, года недели, в период соревнований) 3.Влияние физических упражнений и спорта на сердечно -сосудистую систему в разные возрастные периоды. 4.Оценка уровня физической подготовленности		
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	2
	Самостоятельная проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы. Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, отчетов и подготовка к их защите, составление презентаций по теме: Динамика работоспособности у спортсменов. Доклад, сообщение, презентация: Возрастные особенности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, опорно-двигательной систем детей младшего школьного возраста, подростков, взрослых		
<b>7. Гигиенические основы спортивных сооружений, оборудования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	Гигиенические требования к строительным материалам, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям. Вспомогательные помещения крытых спортивных сооружений. Профилактика шума в спортивных сооружениях		
	<b>Практические работы</b>	4	4
	На тему: Гигиеническая оценка условий в СК «Лидер», спортивного зала, стадиона		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	2
	Гигиенические требования к планировке, освещению, отоплению, вентиляции жилых и общественных, спортивных зданий. Работа с дополнительной литературой, интернет		

	ресурсами, подготовка к практической работе с использованием методических рекомендаций преподавателя и подготовка к их защите		
<b>ВСЕГО</b>	<b>Лекции</b>	<b>16</b>	
	<b>Практические работы</b>	<b>18</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>18</b>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>54</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно – наглядные пособия по дисциплине: «Гигиенические основы физического воспитания»;

Технические средства обучения:

интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

1. Коваль В.И., Родионова Т.А.. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва «Академия», 2014.

**Дополнительные источники:**

1. Кон. И. Введение в сексологию. - М.: Академия, 2000.
2. Румянцев Г.И., Воронцов М.П., Гончарук Е.И., Козлова Т.А., Селюжитский Г.В. Общая гигиена. - М.: Медицина, 2008.
3. Самойлов Н.Н., Стратиенко Е.Н. Особенности строения и функций мужских и женских половых органов. - Брянск., 2008.
4. Соковня - Семёнова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. - М.: Академия, 2007.

5. Соковня - Семёнова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков. -М.: Академия, 2011.
6. Колесов Д.В., Р.Д. Маш. Основы гигиены и санитарии. - М.: Просвещение, 2009.
7. Кон. И. Введение в сексологию. - М.: Академия, 2005.
8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена (учебник для техникумов физической культуры). - М. Физкультура и спорт, 2005.
9. Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков. Москва «Академия», 2007.
10. Тен Е.Е. Основы медицинских знаний. - М.: Мастерство, 2002.
11. Шелтон Г. Натуральная гигиена. - Санкт - Петербург, 2005.

**Электронные ресурсы «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».**

Форма доступа: <http://www.psihu.net/library/file114>

## **5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>Результаты (освоенные профессиональные компетенции)</b>	<b>Основные показатели результатов подготовки</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
ПК 1.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия	- умение ставить цели и задачи учебных занятий; - владение навыками проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.	устный опрос
ПК 1.2. Мотивировать детей и взрослых; а так же лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности	- умение формировать физическую активность и здоровый стиль жизни - владение навыками формирования здорового образа жизни и физического совершенствования.	устный опрос
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия	- умение проводить занятия по физической культуре с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся; - владение методикой проведения оздоровительных, физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения.	устный опрос
ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий	- умение диагностировать обучаемость, воспитанность, осуществлять текущий и итоговый	устный опрос

	<p>контроль, оценивать результаты учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение оценкой результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета.</li> </ul>	
ПК 1.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение готовить спортивное оборудование, инвентарь и спортивные сооружения к занятиям и соревнованиям;</li> <li>- умение применения знаний об организации, проектировании, строительстве, эксплуатации спортивных сооружений.</li> </ul>	устный опрос
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение планировать и проводить занятия с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми по аэробике;</li> <li>- владение методами преподавания.</li> </ul>	устный опрос
ПК 2.2. Проводить учебно-тренировочные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение обеспечивать взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в учебно-тренировочном процессе;</li> <li>- владение способами и методами организации сотрудничества обучающихся и воспитанников в учебно-тренировочном процессе.</li> </ul>	устный опрос
ПК 2.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание теории спортивных соревнований, соревновательной деятельности и ее структуры, системы соревнований; правила соревнований избранном виде спорта.</li> </ul>	устный опрос
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение оценивать физическое состояние обучающихся;</li> <li>- владение способами прогнозирования физического состояния организма учащихся, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических методов.</li> </ul>	устный опрос
ПК 2.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение применять на практике основные</li> </ul>	

и результаты руководства соревновательной деятельностью	параметры	
ПК 2.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде спорта	- умение использовать критерии спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	устный опрос
ПК 2.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь	- умение готовить спортивное оборудование и инвентарь к занятиям	
ПК 2.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	- умение разрабатывать рабочие программы, учебно-тематические планы и др. на основе примерных для обеспечения образовательного процесса; - владение технологией разработки методических материалов с учетом области деятельности, особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся.	устный опрос
ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта	- умение разрабатывать рабочие программы, учебно-тематические планы и др. на основе примерных для обеспечения образовательного процесса; - владение технологией разработки методических материалов с учетом области деятельности, особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся	устный опрос
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно - спортивных мероприятий и занятий	- умение практически реализовать основные положения теоретических основ гигиены	
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	- умение оценивать образовательные технологии в области гигиены	устный опрос
ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.	- умение оформлять результаты научной и методической работы.	устный опрос
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания,	умение организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по	устный опрос

физической культуры и спорта	проблемам гигиены в области физической культуры и спорта; - умение применять навыки научно- методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности.	
------------------------------	---	--

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели результатов подготовки</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	- умение формировать физическую активность и здоровый стиль жизни детей и взрослых.	устный опрос
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	- умение использовать политический подход при анализе явлений общественной жизни и проблем своей специальности, оценивать с этой точки зрения свою деятельность и находить оптимальное решение	устный опрос
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- умение использовать основные методы защиты населения от последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; - владение способами оценки негативных воздействий на здоровье населения.	устный опрос
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	- умение использовать программное обеспечение для статистического анализа данных); - умение работать с компьютером как средством управления информацией; - умение работать с информацией в глобальных компьютерных сетях.	устный опрос
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной	- умение использовать информационные ресурсы для поиска и хранения информации; - умение обрабатывать текстовую и табличную	устный опрос, реферат

деятельности	информацию; - умение создавать презентации.	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами	- умение использовать на практике методы планирования и организации работы; - умение принимать решения и владеть навыками общения; - владение информацией о требованиях потенциальных работодателей к выпускнику для обеспечения качества учебно-воспитательного	устный опрос
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	- умение принимать эффективные решения, используя систему методов управления; - умение диагностировать обучаемость, воспитанность, социально-психологический климат коллектива; - умение осуществлять текущий и итоговый контроль, оценивать результаты учебной деятельности; - владение оценкой результативности учебно-воспитательного процесса по итогам циклов технологии преподавания предмета.	устный опрос
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	- умение оценивать образовательные технологии в области адаптивной физической культуры, выявлять уровень профессионализма по результативно-личностному аспекту деятельности.	устный опрос
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий	- умение применять современные методики и технологии в учебно-воспитательном процессе в различных образовательных учреждениях.	устный опрос
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	- умение проводить наблюдения за биохимическими явлениями и реакциями организма на спортивные нагрузки; - владение приемами контроля правильного физического развития	устный опрос

	воспитанников, корректного составления программ и грамотного ведения тренировочного процесса на основе знаний о биохимических процессах, протекающих в организме.	
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение руководствоваться нормативными правовыми документами в сфере адаптивной физической культуры и спорта;</li> <li>- владение навыками использования нормативных правовых документов в сфере адаптивной физической культуры и спорта.</li> </ul>	устный опрос
ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение применять психолого-педагогические, медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки при обучении двигательным действиям и совершенствовании физических и психических качеств обучающихся.</li> </ul>	устный опрос