

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КУЗБАССА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЗБАССКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**ОП.03. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

49.02.01 Физическая культура

Ленинск-Кузнецкий
2022

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КУЗБАССА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЗБАССКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ
директор ГПОУ
«Кузбасское УОР»
Н.В.Сизикова
«30» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**ОП.03. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

49.02.01 Физическая культура

Период освоения 1 год
1,2 семестры

Принята педагогическим советом
ГПОУ «Кузбасское УОР»
Протокол от «30» июня 2022 г. № 10

Ленинск-Кузнецкий
2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 года № 976; учебного плана ГПОУ «Кузбасское УОР»; программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01. Физическая культура ГПОУ «Кузбасское УОР».

Составители:

Каратаева Ирина Васильевна, преподаватель высшей квалификационной категории ГПОУ "Кузбасское УОР".

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована цикловой методической комиссией преподавателей дисциплин профессионального цикла (протокол от «30» июня 2022г. № 6)

Председатель цикловой методической комиссии / Г.А.Фролова

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе /О.Ю.Смаль

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1.	Область применения программы	4
1.2.	Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3.	Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4.	Перечень формируемых компетенций	5
1.5.	Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины	7
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	7
2.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2.	Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	11
3.1.	Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	11
3.2.	Информационное обеспечение обучения	11
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12
5.	Содержание фонда оценочных средств	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.03. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура ГПОУ «Кузбасское УОР» и составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» составлена для очной формы обучения и может быть использована в программах повышения квалификации и переподготовки специалистов в области физической культуры и спорта.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла. В соответствии с учебным планом на изучение дисциплины отводится 40 аудиторных часов.

Срок обучения	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
3 года 10 месяцев	Первый курс, первый семестр – 17 часов	
	Первый курс, второй семестр – 23 часа	экзамен
Всего аудиторных часов	40 часов	

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

В результате освоения 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 профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
- 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, нарко- и токсикомании;
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК):

- 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.

Профессиональные компетенции (ПК):

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

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.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС):

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 60 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов; самостоятельной работы обучающегося – 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
В том числе:	
лекции	26
практические занятия	12
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
в том числе:	
подготовка докладов, устных сообщений,	3
написание рефератов	3
конспектирование	8
составление таблиц, инструкций, памяток	6
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Общая гигиена		24	
Тема 1.1. Гигиена как отрасль медицинской науки	Содержание учебного материала	1	
	1 Гигиена как отрасль медицинской науки. Гигиена ФКиС: цели, задачи, методы.		1
	Самостоятельная работа обучающихся Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту.- доклад	1	
Тема 1.2. Гигиена воздушной среды	Содержание учебного материала	2	
	1 Физиологическое и гигиеническое значение воздуха.		3
	2 Гигиенические требования к воздуху в спортивных сооружениях.		3
	Практическое занятие №1 Определение и оценка физических параметров воздушной среды в помещении.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Отрицательное влияние чрезмерного УФО на здоровье и работоспособность. – устное сообщение	1	
Тема 1.3 Гигиена воды	Содержание учебного материала	2	
	1 Роль воды в жизнедеятельности человека. Значение воды в ФКиС.		3
	2 Состав и свойства воды. Гигиенические требования к качеству воды.		3
	Самостоятельная работа обучающихся Питьевой режим спортсменов - конспект	2	
Тема 1.4 Гигиена почвы	Содержание учебного материала	1	
	1 Гигиеническая характеристика и значение почвы.		3
	2 Гигиенические требования к выбору места строительства сооружений для занятий ФКиС	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Средства и методы борьбы с пылевым загрязнением спортивных сооружений. – конспект	2	
Тема 1.5. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.	Содержание учебного материала	3	
	1. Личная гигиена и её значение при занятиях ФКиС		
	2 Особенности гигиенических требований к личной гигиене в разных видах спорта.		
	3. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.		
	Практическое занятие №2 Гигиеническое обоснование требований, предъявляемых к спортивной одежде и обуви в избранном виде спорта.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Профилактика инфекционных заболеваний передающихся контактным путем, в т.ч. COVID-19 - конспект	1	
Тема 1.6 Гигиенические основы закаливания	Содержание учебного материала	2	
	1. Физиологические механизмы и принципы закаливания.		
	2. Средства и методы закаливания.		
	Практическое занятие №3 Гигиеническое нормирование закаливания воздухом и водой, лиц разного возраста.	1	
	Практическое занятие №4 Оценка устойчивости к холоду (закаленности) путем холодной пробы.	1	

	Контрольная работа по разделу: «Общая гигиена»	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Особенности закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.- конспект Первая помощь при ожоге солнцем, тепловых ударах. - составление памятки	3	
Раздел 2. Гигиена физического воспитания и спорта			
Тема 2.1 Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов.	Содержание учебного материала	1	
	1 Гигиенические требования к спортивным сооружениям для занятий отдельными видами спорта.		2
	Практическое занятие № 5 Комплексная оценка санитарно-гигиенических условий места для тренировок в ИВС.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Нормативные требования СанПиН в ИВС	1	
Тема 2.2 Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью	Содержание учебного материала	3	
	1 Гигиенические принципы оздоровительной физической культурой.		3
	2 Двигательная активность и её нормирование в разном возрасте.		
	3 Физическая нагрузка, её нормирование при занятиях оздоровительной физической культурой.		
	Самостоятельная работа обучающихся Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц разного возраста – составить таблицу. Гигиеническое нормирование нагрузок для лиц с ограниченными возможностями здоровья. –конспект	3	
Тема 2.3 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в образовательных учреждениях.	Содержание учебного материала	3	
	1 Характеристика медицинских и физкультурных групп детей и подростков.		3
	2. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в ДОУ		
	3 Гигиеническое обеспечение физического воспитания школьников.		3
	Практическое занятие № 6 Составление режима суточной двигательной активности детей и подростков с учетом индивидуальных особенностей.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями с детьми и подростками.- составление инструкций. «Влияние занятий ФКиС на рост и развитие подростка» - конспект лекции для родителей.	3	
Тема 2.4 Гигиеническое обеспечение спортивной подготовки.	Содержание учебного материала	2	
	1 Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, к спортивному оборудованию и инвентарю.		3
	2 Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.		3
	Практическое занятие № 7 Моделирование тренировочного занятия в избранном виде спорта с учетом гигиенических требований к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Гигиеническое обеспечение занятий ИВС. – реферат	1	
Тема 2.5 Гигиена питания при занятиях физической	Содержание учебного материала	3	
	1 Гигиенические требования к режиму питания спортсменов.		3
	2 Состав пищи, биологическая роль её компонентов.		
	3 Энерготраты спортсменов, методы их определения.		

культурой и спортом	Практические занятия № 8 Расчет энерготрат и составление меню суточного рациона спортсмена в избранном виде спорта.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся Особенности питания спортсменов в различные периоды тренировочного процесса в ИВС. - реферат		1	
Тема 2.6 Гигиенические средства восстановления работоспособности и спортсменов	Содержание учебного материала		2	3
	1	Общая характеристика утомления и восстановления. Меры профилактики переутомления		
	3	Классификация средств восстановления работоспособности спортсменов.		
	Практическое занятие № 9 Составление программы восстановительных мероприятий в ИВС в разные периоды тренировочного процесса.		2	
	Контрольная работа по теме: «Гигиена физического воспитания и спорта».		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Психогигиена, её значение при занятиях спортом. - реферат		1	
Итого за 2 семестр – 23 аудитор., 1 к\р				

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 программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по гигиене;
- объемные модели органов человека;
- оборудование для проведения практических занятий (термометры, секундомер).

Технические средства обучения:

- ноутбук, медиапроектор, экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Полиевский С.К. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. [Текст]: Учебник для специальности «физическая культура» // С.К. Полиевский. – М., Академия, 2017. - 272с
2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для ВУЗов. / В.И. Коваль. – М. : Академия. 2016.- 320 с.

Дополнительные источники:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие обучающихся. – М., ВЛАДОС, 2018. - 233 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. Редакцией Н.Н. Маликова / - М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 528с.
3. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований [Текст]: учеб. Пособие для вузов физической культуры и спорта. / А.А. Красиков. – М.: Физическая культура, - 160с.

Интернет- ресурсы:

1. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / И. В. Быков. - Изд. Спец. Лит. 2010. – 192с. Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/87678>

2. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://file.qip.ru/file/3zrNLNy3/osnovy_gigieny_sportivnyh_soor.html
3. Психология спорта [Электронный ресурс]: Видеоурок / Режим доступа: (<http://naukomania.ru/psikhologiya/video-urok/psikhologiya-sporta>)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.1.2.1188-03 [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.docload.ru/Basesdoc/11/11719/index.htm>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения опроса, практических занятий, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы (индивидуальные и групповые задания, моделирование, подготовка докладов, рефератов, презентаций, работа с литературой (интернет-ресурсами), конспектирование, составление таблиц, инструкций, словаря терминов, просмотр видеоурока).

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме:

- устного опроса;
- контрольной работы;
- практических занятий;
- тестирования;
- выполнения индивидуальных и групповых заданий;
- моделирования;
- проверки выполнения самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>оценка выполнения индивидуальных, групповых заданий; оценка выполнения практических заданий</p> <p>оценка выполнения практических заданий; оценка выполнения контрольной работы</p> <p>оценка выполнения практических заданий; оценка выполнения контрольной работы</p>

<p>-обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;</p> <p>- обеспечить соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.</p> <p>Знания:</p> <p>- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;</p> <p>-гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</p> <p>- понятие медицинской группы;</p> <p>- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;</p> <p>-вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</p> <p>- основы профилактики инфекционных заболеваний;</p> <p>-основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;</p> <p>-гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;</p> <p>- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;</p> <p>-гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;</p> <p>-основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p> <p>-гигиеническое обеспечение подготовки</p>	<p>оценка выполнения индивидуальных и групповых заданий, конспектирования, работы с интернет-ресурсами</p> <p>оценка выполнения заданий в форме тестов, выполнения индивидуальных заданий</p> <p>оценка выполнения индивидуальных и групповых заданий, контрольной работы, работы с учебной литературой (интернет-ресурсами), составления конспектов и инструкций.</p> <p>оценка выполнения контрольной работы, защиты презентации, групповых заданий.</p> <p>оценка выполнения самостоятельной работы, контрольной работы.</p> <p>оценка выполнения тестовых заданий.</p> <p>оценка выполнения заданий для просмотра видеofilmа, оценка выполнения заданий контрольной работы</p> <p>оценка защиты слайд-презентации, выполнения тестовых заданий</p> <p>оценка выполнения практических заданий</p> <p>оценка устных и письменных ответов</p> <p>оценка защиты докладов, выполнения самостоятельной работы</p> <p>оценка моделирования, выполнения самостоятельной работы, тестовых заданий</p> <p>оценка устных и письменных ответов, выполнения групповых заданий, заданий контрольной работы</p> <p>оценка выполнения заданий контрольной работы; оценка моделирования</p> <p>оценка выполнения самостоятельной</p>
---	---

<p>спортсменов;</p> <p>- гигиенические основы закаливания;</p> <p>-физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;</p> <p>-понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.</p>	<p>работы (работы с учебниками, интернет-ресурсами), конспектирования, выполнения заданий контрольной работы</p> <p>оценка защиты слайд-презентации, выполнения группового задания</p> <p>оценка выполнения заданий в форме тестов</p> <p>оценка устных ответов, выполнение самостоятельной работы (работа с учебной литературой), оценка выполнения тестовых заданий</p>
---	---

5. СОДЕРЖАНИЕ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ФОС)

В комплект ФОС для проведения текущего контроля включаются:

- а) Перечень вопросов для опроса по темам и разделам учебной дисциплины.
- б) Тематика и содержание контрольных работ.
- в) Тестовые задания по темам.
- г) Тематика рефератов, конспектов, докладов, сообщений.
- д) Тематика и содержание практических занятий.
- е) Методические рекомендации по выполнению заданий для обучающихся.

В комплект ФОС для проведения промежуточной аттестации включаются:

1. Перечень вопросов к экзамену.
2. Тестовые задания.
3. Критерии оценки.