

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.05.2023
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Гуманитарно-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



И.М. Джамалдинова

Протокол № 5 от 22 мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (ОП.10)
ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта
Специальность
49.02.01 Физическая культура
Среднее профессиональное образование
(форма обучения очная/очно-заочная/заочная)

Аннотация рабочей программы дисциплины (ОП. 10):

«Гигиенические основы физической культуры и спорта» (ОП. 10)

1. Область применения: Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 49.02.01 «Физическая культура».

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта» относится к базовой части общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура

3. Требования к результатам освоения дисциплины (ОП.10):

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие компетенций:

- 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.

-

В результате освоения дисциплины (ОП.10) обучающийся должен:
знать: 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; гигиенические основы закаливания.

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 при подготовке спортсменов.

владеть: теоретическими знаниями и практическими навыками формирования здорового образа жизни и их эффективного применения в своей профессиональной деятельности

4. Общая трудоемкость курса, дисциплины (ОП.10) составляет 228 часов.

5. Семестр: 3-6

6. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации: экзамен, зачет.

**БЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.010 Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

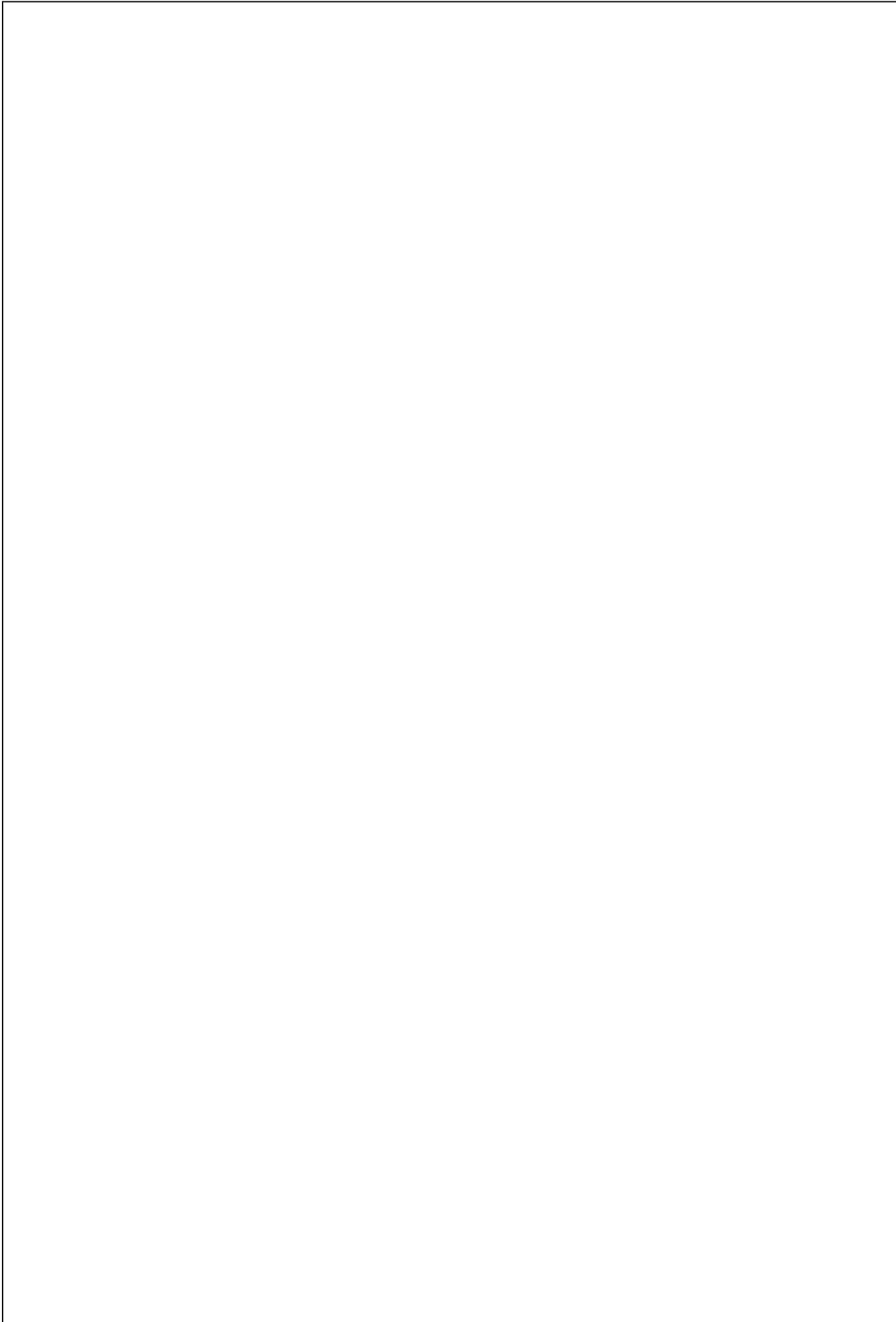
Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07, ОК 08, ОК

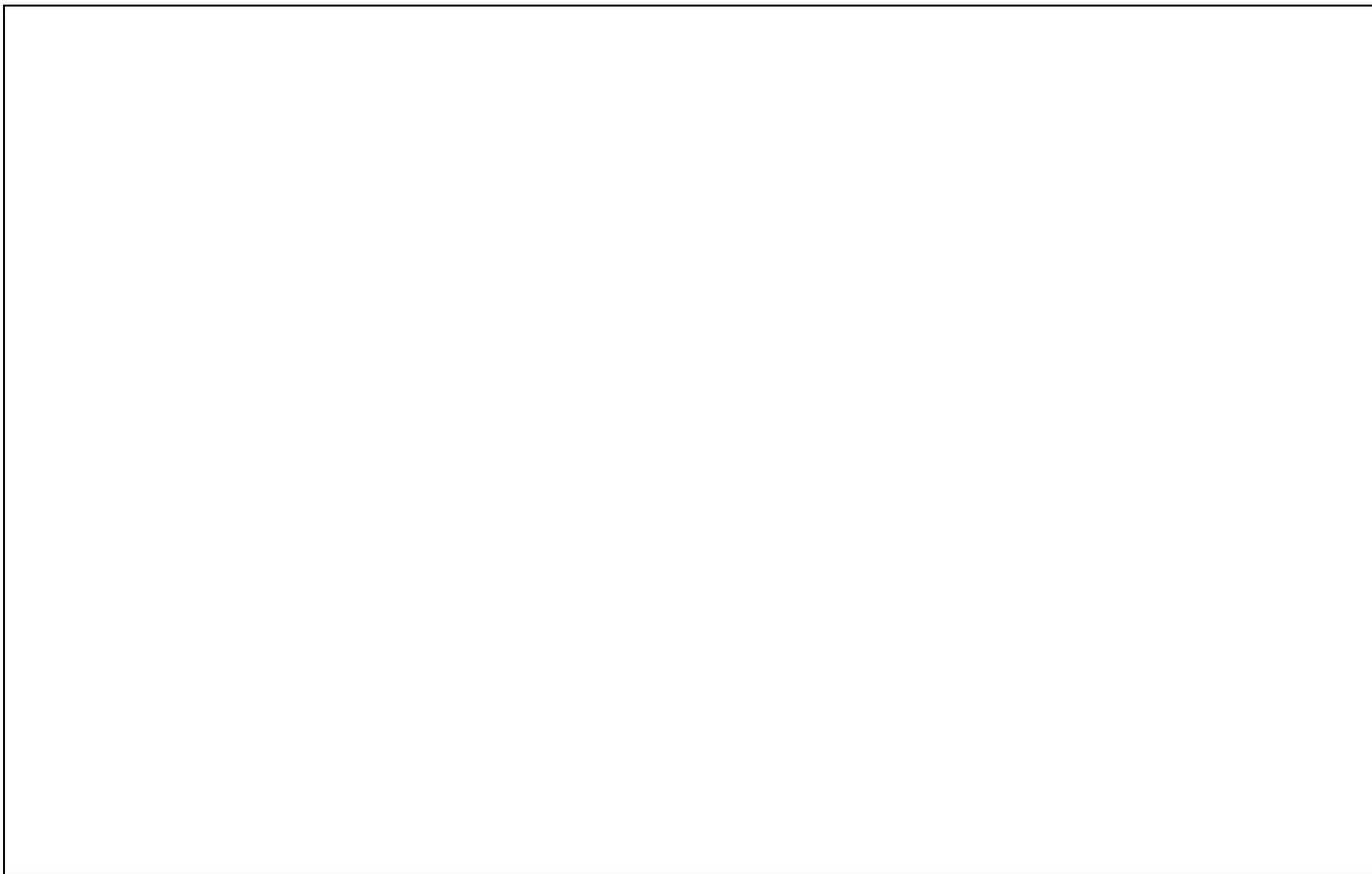
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК,

ОК.1, ОК 07, ОК 08, ОК 09.





СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы
Объем образовательной программы учебной дисциплины
в т.ч. в форме практической подготовки
в т. ч.:
теоретическое обучение
практические занятия
С

1

Промежуточная аттестация

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений			
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	Содержание учебного материала 1.Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха. 2.Эколого-гигиенические свойства гидросферы Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды. 3.Эколого-гигиенические свойства почвы Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.		ОК.01, ОК.04, ОК.02, ОК.03 ОК.07
	В том числе практических занятий Практическое занятие. Гигиена окружающей среды		
Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений	Содержание учебного материала 1.Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий Спортивные сооружение, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа. 2.Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.		ОК 07, ОК 08, ОК 09

	3. Гигиенические требования к зданию и помещениям школы Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.		
	Практическое занятие 2. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.		
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена			
Тема	2.1.	Содержание учебного материала	ОК 08,
Принципы и средства закаливания	1. Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.		ОП 03, ОП.04, ОП.09
	2. Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 3. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.		
Тема 2.2. Основы личной гигиены	Содержание учебного материала		
	1. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.		ОК 08, ПК
	2. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 4. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.		
Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой			
Тема	3.1.	Содержание учебного материала	

Гигиена детей и подростков	<p>1. Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.</p> <p>2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.</p>		ОК 08, ОК.04, ОК.05
	<p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие 4. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.</p>		
<p>Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей,</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.</p>		

подростков и молодежи		
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания		
<p>Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Условия учебно-тренировочного</p>	

**процесс
а
взрослого и
юного
спортсмена**
Особенности
учебно-тренировочного
процесса
и режим.
Гигиенические
требования к
подготовке
женщин-спортсменок.
Учебно-тренировочный
процесс
юных
спортсменов.
Понятие
о
гигиене
питания.

2.Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурных занятиях и спортивных соревнованиях
Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма.

Обязанности медицинского персонала организации.
Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.

В том числе практических занятий

Практическое занятие
Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.

	Практическое занятие Составление дневника «Самоконтроля».	
	Практическое занятие Составление меню спортсмена.	
Промежуточная аттестация		
Всего:		

СЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 основной образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва: КноРус, 2022. — 332 с.

Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с.

Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с.

Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для СПО /Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подукова.- 7-е изд., стер.- М.: «Академия», 2019.- 400с.

Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 206 с.

3.2.2. Основные электронные издания

Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва : КноРус, 2022. — 332 с. — ISBN 978-5-406-09607-9. — URL:<https://book.ru/book/943218> (дата обращения:

24.02.2022). — Текст : электронный. 2. Карелин, А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования /

А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14973-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/486224>

Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-12965-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт

[

Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. —

й

т

]

.

—

2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 206 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный

3.2.3. Дополнительные источники

Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный

Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н.Семеновы, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 255 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>
- правила экологической безопасности при организации и осуществлении профессиональной деятельности;
- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;
-нормативную документацию;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

- понятие медицинской группы;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;

- основы профилактики предотвращения травматизма;	- перечисление способов предотвращения травматизма;
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	пределение гигиенических требования к питанию и пище для различных в, пределение особенностей питания в зависимости от вида спорта и климатических условиях на различных этапах тренировки;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	- п е р е н
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	- характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	- определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиенические основы закаливания;	- описание гигиенических основ закаливания;

<p>- физиологогигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.</p>	<p>- характеристика физиологогигиенических и социальных аспектов курения</p>
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p>	
<p>- использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности;</p>	<p>использование нормативных документов при решении задач профессионала</p>
<p>- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</p>	<p>использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности</p>