

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа



Г.М. Джамалдинова

Протокол № от 09.02, 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП. 03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

Специальность

49.02.03 Спорт

Квалификация

Тренер по виду спорта

Среднее профессиональное образование
(форма обучения очная)

Грозный - 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта является обязательной частью общепрофессионального цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1. ПК 3.5 ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 09	<p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов</p> <p>Составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</p> <p>Определять суточный расход энергии, составлять меню;</p> <p>Обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации тренировочного процесса;</p> <p>Использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)</p> <p>Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач в области гигиенических основ физической культуры и</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>Основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся;</p> <p>Особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями;</p> <p>Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</p> <p>Гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;</p> <p>Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест тренировочных занятий;</p> <p>Гигиенические основы закаливания;</p> <p>Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко и токсикомании;</p>

	спорта; использовать современное программное обеспечение	Понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения; Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	96
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	48
в т. ч.:	
теоретическое обучение	32
лабораторные работы	-
практические занятия	16
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	48
Промежуточная аттестация: экзамен	5 семестр

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Введение		12/6	
Тема 1.1. Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к условиям внешней среды.	Теоретические занятия	4	
	1. Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания. Современные научные представления о здоровье	2	ПК 1.1. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1. ПК 3.5. ОК 01, ОК 09.
	Практические занятия	2	
	1. Освоение методов гигиенической оценки воздуха	2	ПК 1.1.ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 1.10. ОК 01, ОК 09.
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.2. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест	Теоретические занятия	4	
	1. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам	2	ПК 1.1.-ПК 1.2. ПК 1.9. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5.

учебно-тренировочных занятий			ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 04.
	Практические занятия	2	
	1. Проведение оценки санитарно-гигиенических условий спортивного сооружения	2	ПК 1.1.-ПК 1.2. ПК 1.9. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.3. ПК 2.5. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 04.
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.3 Основы личной гигиены на занятиях физической культурой и спортом	Теоретические занятия	4	
	1. Личная гигиена и здоровый образ жизни: закаливание, вредные привычки, основы профилактики инфекционных заболеваний, гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом	2	ПК 1.1.-ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 1.9. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 01., ОК 04., ОК 05. ОК 09.
	Практические занятия	2	
	1. Составление рационального суточного режима дня.	2	ПК 1.1.-ПК 1.3. ПК 1.5., ПК 1.7. ПК 1.9. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 01., ОК 04., ОК 05. ОК 09.

	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся		14/4	
Тема 2.1. Энерготраты. Калорийность и основные питательные вещества	Теоретические занятия	8	
	1. Гигиенические требования к питанию и пище для различных возрастных групп занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты, Понятие об основном обмене, качественный состав питания, значение и нормы белков, жиров, углеводов в питании, витамины и минеральные вещества	2	ПК 1.2.-ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 1.9. ПК 2.1.-ПК 2.2. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 04.
	Практические занятия	2	
	1.Определение суточного расхода энергии спортсмена	2	ПК 1.2.-ПК 1.3. ПК 1.5., ПК 1.9. ПК 2.1.-ПК 2.2. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 04.
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Определение мышечной силы.	6	
Тема 2.2 Рационы и режим питания спортсмена	Теоретические занятия	6	
	1. Рационы и режим питания спортсмена: питание в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенности питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки	4	ПК 1.2.-ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 1.9. ПК 2.1.-ПК 2.2. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 02, ОК 04

	Практические занятия	2	
	1. Составление индивидуального меню	2	ПК 1.2.-ПК 1.3. ПК 1.5. ПК 1.9. ПК 2.1.-ПК 2.2. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 02, ОК 04
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 3. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза		12	
Тема 3.1 Гигиена занятий физической культурой и спортом у детей и подростков	Теоретические занятия	6	
	1. Возрастная периодизация, особенности детей и подростков, акселерация	4	ПК 1.1. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 01., ОК 04., ОК 05.
	Практические занятия	2	
	1. Заполнение таблиц гигиенических норм физических нагрузок у детей и подростков на занятиях по физической культуре и спорту	2	ПК 1.1. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 01., ОК 04., ОК 05.
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Теоретические занятия	6	

Тема 3.2. Гигиена занятий физической культурой и спортом у различных возрастных групп населения	1. Двигательная активность человека, её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	4	ПК 1.1. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 04., ОК 05.
	Практические занятия	2	
	1. Составление режима суточной активности с учётом возраста и характера физических нагрузок	2	ПК 1.1. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 04., ОК 05.
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов		24	
Тема 4.1. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса	Теоретические занятия	12	
	1. Основные гигиенические требования к планированию, организации и проведению тренировочного процесса	4	ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6., ПК 1.9. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 01., ОК 09.
	Практические занятия	2	
	1. Гигиеническое обеспечение и требования подготовки спортсменов в избранном виде спорта, спортсмена на учебно-тренировочных сборах, требования к подготовке женщин-спортсменок	2	ПК 1.1. ПК 1.4. ПК 1.6., ПК 1.9. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 01., ОК 09.
Самостоятельная работа обучающихся			

	1.Заполнение таблиц гигиенических норм физических нагрузок	6	
Тема 4.2 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях	Теоретические занятия	4	
	1.Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в различных условиях	4	ПК 1.1. ПК 1.5. ПК 1.6., ПК 1.9. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 01., ОК 05., ОК 09.
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3 Гигиенические средства восстановления	Теоретические занятия	4	
	1.Классификация средств восстановления работоспособности спортсменов	4	ПК 1.1. ПК 1.5. ПК 1.8. -1.10., ПК 2.1. ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 01.
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация		<i>экзамен</i>	
Всего		96	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет анатомии (5-11)

Рабочее место преподавателя-1, рабочие места обучающихся-30

Наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакаты)

Таблицы по биологии, анатомии, физиологии, скелет человека, модели органов человека, барельефные модели, микроскопы, набор позвонков, микропрепараты, учебные стенды, компьютер-1, интерактивная доска-1, мультипроектор-1, аудиторная доска, шкафы, стеллажи.

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие. Направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль Физкультурное образование, профиль Образование в области безопасности жизнедеятельности), 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Е. А. Багнетова. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразоеаНие : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/87008>

2. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразоеаНие : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>

3. Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебно-методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 44.03.05 и 44.03.01 «Педагогическое образование» / Н. А. Мангушева. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86305>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям; <ul style="list-style-type: none"> - Особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями; - Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - Гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся; - Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест тренировочных занятий; <ul style="list-style-type: none"> - Гигиенические основы закаливания; - Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, наркомании и токсикомании; - Понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения; 	<p>Критерии оценивания рубежной аттестации:</p> <p>Аттестован - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.</p> <p>Не аттестован - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.</p> <p>Критерии оценивания экзамена:</p> <p>Отлично - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.</p> <p>Хорошо - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.</p> <p>Удовлетворительно - выставляется обучающемуся, ответившему на 11 и более вопросов.</p>	<p>Рубежная аттестация</p> <p>Экзамен</p>

<ul style="list-style-type: none">- Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;- Обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;- 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 тренировочного процесса;- Использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)		
--	--	--