

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Составитель(и): Преподаватель высшей
категории

А.Н. Долгих

Проректор по образовательной
деятельности

А. С. Кривоногова

Екатеринбург
2024

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 примерной 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 09, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1, ПК 3.2, ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по ; осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения;
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.		
ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.		
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.		

<p>ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.</p> <p>ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.</p>		
--	--	--

2. Структура и примерное содержание дисциплины.

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объём часов
Объём дисциплины (всего)	40
Аудиторная учебная нагрузка обучающего (всего):	36
в том числе:	
лекции	22
практические занятия	14
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация по дисциплине – другие формы контроля в	2

2.2. Тематический план дисциплины и содержание 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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений		2	
Тема Гигиена окружающей среды	1.1. Содержание учебного материала	2	ОК 07;
	1.Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.	2	
	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.		
Тема Гигиена спортивных сооружений	1.2. Содержание учебного материала	8	ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 3.2.
	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.	4	
	2.Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.		
	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	4	

	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		10	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.3.; ПК 3.2.
Принципы и средства закаливания	1. Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	2	
	2. Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 3. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	6	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 3.2.
Основы личной гигиены	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.	4	
	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	2	
	Практическое занятие 4. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.		
Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой			
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	6	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 3.2.
Гигиена детей и подростков	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.	4	
	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.		
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.;
Гигиеническая	1. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.	2	

характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	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.		ПК 1.5; ПК 3.2.
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания		10	
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	Содержание учебного материала	10	ОК 08, ОК 09 ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 3.2.
	1.Условия учебно-тренировочного процесса 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.	4	
	2.Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных 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	6	
	Практическое занятие 5. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.		
	Практическое занятие 6. Составление дневника «Самоконтроля».		
	Практическое занятие 7. Составление меню спортсмена.		
Самостоятельная работа		2	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины предусмотрен кабинет Анатомии, физиологии и гигиены. Учебная аудитория предназначена для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Кабинет оснащен многофункциональным комплексом преподавателя, имеются наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов, портретов выдающихся ученых-математиков и др.), информационно-коммуникативные средства, видео и звуковые пособия, комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности; библиотечный фонд.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, 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

Основные источники

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95397.html>

Дополнительные источники

1. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93803.html>

2. Кулиева, Е. А. Возрастная физиология и гигиена : учебное пособие / Е. А. Кулиева. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2021. — 232 с. — ISBN 978-985-7253-40-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- правила экологической безопасности при организации и осуществлении профессиональной деятельности;	- перечисление и объяснение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;	Устный опрос, проверочные работы, тестирование,
- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;	- перечисление и характеристика основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности;	
-нормативную документацию;	- перечисление и характеристика нормативной документации, регламентирующей гигиенические требования к профессиональной деятельности;	
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	- перечисление и объяснение гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; -описание возрастной периодизации, особенностей детей и подростков - определение особенностей двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;	
- понятие медицинской группы;	- определение понятия «медицинская группа»;	
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	- перечисление средств восстановления работоспособности; - характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности;	
- основы профилактики предотвращения травматизма;	- перечисление способов предотвращения травматизма;	
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	- определение гигиенических требования к питанию и пище для различных возрастных групп, занимающихся: энергетическая	

	ценность, энерготраты; - определение особенностей питания в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенностей питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки;	
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	- перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др.	
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	- характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	- определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	
- гигиенические основы закаливания;	- описание гигиенических основ закаливания;	
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	- характеристика физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности;	- использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности;	Оценка результатов выполнения практических работ,
- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	- использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	