СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.04.2023
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0be7b81d

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Гигиенические основы физической культуры и спорта"

(наименование дисциплины)

Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):

49.02.01 Физическая культура

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

Квалификация:

Педагог по физической культуре и спорту

(наименование квалификации)

Сочи,
2023 г.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

название дисциплины

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)"

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

Учебная дисциплина ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта входит в общепрофесиональный цикл профессиональной подготовки.

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

Основная цель – способствовать формированию общих и профессиональных компетенций посредством приобретения знаний, умений и навыков.
Рабочая программа учебной дисциплины Гигиенические основы физической культуры и спорта является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.01.02 Физическая культура и может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки учителей).

В результате освоения учебной дисциплины студент 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;
гигиену 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.

В результате освоения учебной дисциплины студент 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 студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:

к применению полученных знаний на практике, при проведении учебно-тренировочных, соревновательных занятий и уроков физической культуры.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 108 часов, в том числе:
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;
самостоятельной работы обучающегося 18 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		4					
Контактная (аудиторная) работа (всего)	78	78					
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	42	42					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
практические занятия (если предусмотрено)	36	36					
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18	18					
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-					
Часов на контроль:	12	12					
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/ экзамен)	-	Эк					
Общая трудоемкость час	108	108					

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Содержание раздела (темы)		

Гигиенические основы физической культуры и спорта	**114**	
Тема 1. Введение.	Лек	8
Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека.		
Тема 2. Личная гигиена спортсменов.	Лек	8
Рациональный суточный режим, уход за телом, гигиенические требования к спортивной одежде и к спортивной обуви; гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.		
Тема 3. Формирование здорового образа жизни.	Лек	6
Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние курения, алкоголя, наркотиков. Закаливание: принципы закаливания, физиологический механизм. Профилактика инфекционных заболеваний, мероприятия по предупреждению и борьбе с ними.		
Тема 3. Формирование здорового образа жизни.	Пр	2
Контрольная работа.		
Тема 4. Гигиенические требования к окружающей среде.	Лек	8
Физические и химические свойства воздуха, акклиматизация, загрязнение воздуха, санитарное обследование водоисточников, характеристика питьевой воды: отчистка и обеззараживание.		
Тема 4. Гигиенические требования к окружающей среде.	Пр	4
Физические и химические свойства воздуха, акклиматизация		
Работа с лекциями и учебной литературой.	СР	18
Тема 5. Пищевые рационы и режим питания спортсмена.	Лек	8
Калорийность пищи, гигиеническая характеристика пищевых продуктов, режим питания спортсмена.		
Тема 6. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	Лек	8
Требования к строительным материалам. Ориентация спортивных объектов, освещение, отопление, вентиляция, синтетическое напольное покрытие. Открытые и закрытые спортивные сооружения, естественные водоемы, спортивные бассейны.		
Тема 7. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	Лек	8
Возрастные особенности, гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе и к местам занятий физической культурой. Работа с медицинскими группами.		
Тема 8. Гигиенические требования к экипировке спортсменов и спортивному инвентарю	Лек	8
Классификация спортивного оборудования. Общие гигиенические требования к материалам, используемым для изготовления спортивной одежды. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям.		
Тема 9. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта	Лек	8
Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, плаванием, борьбой, боксом и тяжелой атлетикой.		
Работа с лекциями и учебной литературой.	СР	20

** - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс)	Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SDD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Карелин А. О., Александрова Г. А. Гигиена : Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 472 с - Текст : электронный. - URL: https://urait.ru/bcode/497331
2. Полиевский С.А. Гигиенические основы физической культуры и спорта : Учебник для студентов СПО. - Москва : Академия, 2021. - 192 с. - Текст : электронный. - URL: https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/575612/
3. Полиевский С.А. Гигиенические основы физического воспитания и спорта : Учебник для СПО. - Москва: Академия, 2021. - 316 с. - Текст : электронный. - URL:

Дополнительные источники:

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- ЭБС Znanium https://znanium.ru

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru
- Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru

2. Базы данных и поисковые системы:

- Учебный портал института https://portal.rudn-sochi.ru/

Методические материалы для обучающихся

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.
Правильно спланированная и организованная самостоятельная работа студентов позволяет:
-сделать образовательный процесс более качественным и интенсивным;
-способствует созданию интереса к избранной профессии и овладению ее особенностями;
-приобщить студента к творческой деятельности;
-проводить в жизнь дифференцированный подход к обучению.
При организации самостоятельной работы студентов в качестве методологической основы должен применяться деятельный подход, когда обучение ориентировано на формирование умений решать не только типовые, но и нетиповые задачи, когда студент должен проявить творческую активность, инициативу, знания, умения и навыки, полученные при изучении конкретной дисциплины.
Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины на Учебном портале.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**

Знания: 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; гигиену 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;	Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций.
Умения: 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.	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование
Практический опыт: к применению полученных знаний на практике, при проведении учебно-тренировочных, соревновательных занятий и уроков физической культуры.	Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Таблица 6. Показатели и критерии оценивания

Показатель	Критерий
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Высокий (компетентность) «5» max балл	Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

-лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;

-кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),

-имитационные компьютерные модели;

-организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).