

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

« 30 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Гигиенические основы физической культуры и спорта

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2023

Программа по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00

Разработчик:

Анисова Маргарита Юрьевна -преподаватель общепрофессиональных дисциплин
« »

Рассмотрена на заседании **ПЦК общепрофессиональных дисциплин**

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  Рейх Елена Ивановна

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

 Моисеев А.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 5 |
| 3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 12 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОПЦ.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина .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 08, 09, 1.2.; 1.3; 1.5; 1.6; 2.1.; 2.4, 3.1. – 3.5, 3.6

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 08, ОК 09 ПК 1.2.; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 2.1.; ПК 2.4.; ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.6 | соблюдать нормы экологической безопасности; | правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; |
| | определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; | основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; |
| | осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; | пути обеспечения ресурсосбережения; |
| | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| | понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; | основы здорового образа жизни; |
| | 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); | |

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 | 40 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 36 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 32 |
| практические занятия | 6 |
| зачет | 2 |

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 |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений | | 16/1 | |
| Тема 1.1. Гигиена окружающей среды | 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. | 6 | |
| Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений | 1.Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий Спортивное 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. | 10 | ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2. |

| | | | |
|---|---|------------|---|
| | 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 | 1 | |
| | Практическое занятие 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов. | 1 | |
| Раздел 2. Закаливание и личная гигиена | | 8/2 | |
| Тема 2.1. Принципы и средства закаливания | 1. Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция. | 4 | ОК 08, ПК 1.3.; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2. |
| | 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. | 2 | |
| Тема 2.2. Основы личной гигиены | 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 | ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2., ЛР 9 |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| | 2. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко - и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение, алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. | | |
| Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой | | 8/- | |
| Тема 3.1. 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. | 2 | ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2. |
| | 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. | 2 | |
| Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи | 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. | 4 | ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2. |
| Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания | | 6/3 | |
| Тема 4.1. Гигиенические основы учебно- | 1. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена | 2 | ОК 08, ОК 09 |

| | | | |
|-------------------------|---|-----------|--|
| тренировочного процесса | Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания. | | ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2. |
| | 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. | 4 | |
| | В том числе практических занятий | 3 | |
| | Практическое занятие 5. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов. | 1 | |
| | Практическое занятие 6. Составление дневника «Самоконтроля». | 1 | |
| | Практическое занятие 7. Составление меню спортсмена. | 1 | |
| Промежуточная | зачет | 2 | |
| Всего: | | 36 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Кабинет «Гигиенические основы физической культуры и спорта», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной 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

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

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

3. 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.

4. 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.

5. 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

1. Белоцерковский, З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов: учебное пособие для спо / З. Б. Белоцерковский. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 352 с. — ISBN 978-5-8114-9745-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209084> (дата обращения: 20.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Гигиена и экология человека: учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомоллова [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.

3. Дьякова, Н. А. Гигиена и экология человека: учебник для спо / Н. А. Дьякова, С. П. Гапонов, А. И. Сливкин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 300 с. — ISBN 978-5-507-45893-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/291176> (дата обращения: 20.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. Рекомендовано ФУМО 49.00.00

4. Дьякова, Н. А. Гигиена и экология человека. Лабораторный практикум : учебное пособие для спо / Н. А. Дьякова. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 80 с. — ISBN 978-5-8114-9062-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/208553> (дата обращения: 20.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-

библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 20.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей. Рекомендовано ФУМО 49.00.00

6. 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>

7. 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 [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487538>

8. Мустафина, И. Г. Гигиена и экология человека. Практикум: учебное пособие для СПО / И. Г. Мустафина. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 276 с. — ISBN 978-5-507-45702-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/279848> (дата обращения: 20.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Мустафина, И. Г. Гигиена и экология. Практикум: учебное пособие для СПО / И. Г. Мустафина. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 472 с. — ISBN 978-5-8114-9776-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/199916> (дата обращения: 20.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Набойченко, Е. С. Основы профилактики. Консультирования подростков в целях снижения рисков для здоровья: учебное пособие для СПО / Е. С. Набойченко, Е. В. Ануфриева, А. В. Казанцева. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 52 с. — ISBN 978-5-8114-7914-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179020> (дата обращения: 20.07.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

11. 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, 2023. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515400> (дата обращения: 09.08.2023).

3.2.3. Дополнительные источники

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

2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н.Семеновой, 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>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, диф. зачёт |
| - 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 профессиональной деятельности; | - использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности; | Оценка результатов выполнения практических, лабораторных работ, |

| | | |
|--|---|-------------------|
| <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, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</p> | <p>диф. зачёт</p> |
|--|---|-------------------|