

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
П.Ф.Зубайлова
«29» Май 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10. «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

по специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация - Учитель физической культуры

Форма обучения – заочная

Дербент 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

Разработчик:

Преподаватель ПЦК Гд В.Ф.Новрузов
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«29» мая 2023 г., протокол № 10

Председатель ПЦК А.Д.Давудов
(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»	Ошибка! Закладка не определена.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.10 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 образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

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	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ЛР 14	Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	
ЛР 18	Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта	
ЛР 22	Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	14
в том числе:	
лекционные занятия	6
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	92
Промежуточная аттестация в форме диф. зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание 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. Основы гигиены детей и подростков		74	
Тема 1.1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.	Лекционные занятия: 1. Место и роль учебной дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры. 2. Цель, задачи и основные понятия, методы гигиенических исследований.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проектная работа «Культура физического здоровья»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Проектная работа «Здоровым быть модно!»	2	
Тема 1.2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры.	Лекционные занятия: 1. Понятие биологического фактора внешней среды. 2. Влияние и значение биологических факторов. 3. Физиологическое значение воздуха для человека. основные гигиенические показатели качества воздушной среды; физический и химический составы воздуха.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Роль воды в жизнедеятельности человека. 2. Гигиенические требования, свойства, основные источники водоснабжения. 3. Органолептические свойства воды. 4. Эпидемиологическое значение воды. 5. Очистка и обеззараживание воды.	4	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Биоритмы и физическая работоспособность. 2. Классификация биоритмов.		
Тема 1.3. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.	Лекционные занятия: 1. Рациональное питание. 2. Оценка суточного рациона студента. 3. Основные требования к пище; основные гигиенические принципы построения рациона питания. 4. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. 5. Сбалансированное питание детей.	2	ОК 08
	Практические занятия: 1. Проектная работа «Здоровье семьи – здоровье нации»	2	
	Самостоятельная работа: 1. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. 2. Гигиена пищеварительной системы. 3. Заболевания пищеварительной системы.	2	
Тема 1.4. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Гигиенический массаж, основные задачи и методические указания. 2. Гидропроцедуры.	2	ОК 08
	Практические занятия: 1. Применение сауны. 2. Гидротерапия и бальнеотерапия.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Гидротерапия и бальнеотерапия.	2	
Тема 1.5 Понятие медицинской группы.	Практические занятия: 1. Распределение школьников на медицинские группы. 2. Оценка медицинской группы для занятий физической культурой. 3. Особенности занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа: 1. Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам темы.	4	

Тема 1.6 Гигиенические основы закаливания.	Самостоятельная работа обучающихся: 1. ЛФК в школе. 2. Основная медицинская группа. 3. Подготовительная медицинская группа.	4	ОК 08
	Практические занятия: 1. Специальная медицинская группа. 2. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ.	2	
	Самостоятельная работа: 1. Определение понятия закаливание. 2. Методика закаливания.	6	
Тема 1.7 Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Основные гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, к строительным материалам, к освещению спортивных сооружений, к отоплению и вентиляции, к открытым водоемам, к искусственным бассейнам.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам темы.	4	
Тема 1.8 Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Вредные привычки и их социальные последствия. 2. Курение. Наркомания. Токсикомания. Алкоголизм.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Токсикомания. 2. Алкоголизм. 3. Наркомания как реальная угроза выживания человечества.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам темы.	4	

<p>Тема 1.9 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Гигиенические требования к уроку физической культуры; классификацию физических нагрузок. 2. Гигиенические требования к структуре, содержанию, интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.</p>	4	ОК 08
<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.</p>	4		
Раздел 2. Гигиенические основы физической культуры и спорта		32	
<p>Тема 2.1. Основы профилактики инфекционных заболеваний.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Инфекция. 2. Общественная и индивидуальная профилактика. 3. Первичная профилактика.</p>	4	ОК 08
<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Вторичная профилактика. 2. Третичная профилактика. 3. Вакцинация</p>	4		
<p>Самостоятельная работа: 1. Виды профилактики инфекционных заболеваний и их профилактика.</p>	4		
<p>Тема 2.2. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся 1. Гигиеническое обеспечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями; нормы нагрузок при походах. 2. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.</p>	4	ОК 08
<p>Самостоятельная работа обучающихся 1. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок на одном занятии.</p>	4		
<p>Самостоятельная работа: 1. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.</p>	4		
Раздел 3. Основы личной гигиены на занятиях физическими упражнениями, спортом			

Тема 3.1. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; основные гигиенические требования при занятиях различными видами спорта.	4	ОК 08
	Самостоятельная работа: 1. Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам раздела	4	
Промежуточная аттестация диф.зачет		2	
Всего:		108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

368607

Республика Дагестан,

г. Дербент,

ул. Х. Тагиева, зд.33 з

Учебная аудитория №27 (2 этаж)

Кабинет анатомии, физиологии и гигиены человека

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол);

Доска – 1 шт.;

Шкаф- 1 шт.;

Учебно-наглядные материалы;

Проекционный экран;

Мультимедийный проектор – 1 шт.;

Ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»;

Комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

2. Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека: учебное пособие / И.Г. Крымская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 424 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601592>

3. Гигиена физического воспитания и спорта : практикум : [16+] / сост. Е. В. Волынская, С. А. Коробова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 72 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693667>

Дополнительная литература:

1. Зорина, И.Г. Современные аспекты гигиены детей и подростков: учебное пособие : [12+] / И.Г. Зорина, В.В. Макарова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 459 с.: табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576532>

2. Канивец, И. А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены : учебное пособие : [16+] / И. А. Канивец. – 2-е изд., стер. – Минск : РИПО, 2019. – 181 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616>

3. Кузнецов, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум : [16+] / И. А. Кузнецов, В. В. Кальсина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 3-е изд., испр. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 112 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690242>

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](#) // www.biblioclub.ru/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Планирование профессиональной деятельности с учетом гигиенических требований.</p>	<p>Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Организация письменного и устного контроля; Решение обучающимися проблемных задач.</p>
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Успешное решение задач обеспечения соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях школы (спортивного сооружения) при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.</p>	<p>Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Решение обучающимися проблемных задач. Оценка практической работы; Оценка подготовленных докладов, презентаций.</p>