

**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 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</i> | 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 | |

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