

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института СПО

/М. С. Гладышева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

МДК. 02.04 Гигиенические основы физической культуры и спорта

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «14» ноября 2023г. № 855.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО: учебная дисциплина *МДК. 02.04 Гигиенические основы физической культуры и спорта* входит в перечень дисциплин *профессионального цикла (ПМ 02)*.

Рабочая программа разработана ПЦК по гуманитарному профилю

Разработчик(и) рабочей программы:

Леонтьева Н. А., преподаватель 1 категории института СПО.

Шеменева С. В., преподаватель 1 категории института СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.03 *Педагогика дополнительного образования (физкультурно-оздоровительная деятельность)*.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Шифр дисциплины по учебному плану: *МДК. 02.04 Гигиенические основы физической культуры и спорта*

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам профессионального цикла учебного плана по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (физкультурно-оздоровительная деятельность).

Для освоения дисциплины *МДК. 02.04 Гигиенические основы физической культуры и спорта* необходим комплекс знаний, умений, навыков, способов деятельности и установок, полученных и сформированных у студентов в ходе изучения дисциплин общепрофессионального цикла: физическая культура, педагогика, психология.

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций: ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 2.7.

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

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения дисциплины должен

иметь практический опыт:

- разработки дополнительных общеобразовательных программ;
- проектирования образовательного процесса на основе дополнительной общеобразовательной программы;
- осуществления документационного обеспечения процесса реализации дополнительных общеобразовательных программ.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:***

- отбирать и применять в практике реализации дополнительных общеобразовательных программ различные педагогические средства, обеспечивающие освоение содержания с учетом профильной направленности программы дополнительного образования;

- проектировать образовательный процесс на основе дополнительной общеобразовательной программы с учетом возрастных особенностей, опыта предметной деятельности обучающихся;
- осуществлять документационное обеспечение процесса реализации дополнительных общеобразовательных программ.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- требования к разработке дополнительной общеобразовательной программы;
- структурные компоненты, нормативные основы разработки дополнительной общеобразовательной программы;
- технологии проектирования образовательного процесса;
- закономерности и научные подходы к проектированию образовательного процесса;
- документы, обеспечивающие реализацию процесса обучения по дополнительным общеобразовательным программам.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ООП СПО по направлению подготовки *44.02.03 Педагогика дополнительного образования (физкультурно-оздоровительная деятельность)*:

профессиональных (ПК):

ПК 2.1. Разрабатывать дополнительные общеобразовательные программы.

ПК 2.5. Проектировать образовательный процесс на основе дополнительной общеобразовательной программы.

ПК 2.7. Осуществлять документационное обеспечение процесса реализации дополнительных общеобразовательных программ организационно-педагогическое обеспечение дополнительного образования детей и молодежи.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 57 часов;

самостоятельной работы обучающегося 3 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	57
в том числе:	
лекционные занятия	19
лабораторные занятия	
практические занятия	38
контрольные работы	
курсовая работа	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	3
в том числе:	
<i>Промежуточная аттестация в форме: в шестом семестре – зачет с оценкой</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
МДК. 02.04 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений			22	
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	Содержание учебного материала		6	1.2
	1	Эколого-гигиенические свойства воздуха. Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физическойкультурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.	2	
	2	Эколого-гигиенические свойства гидросферы. Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения.	2	
	3	Эколого-гигиенические свойства почвы Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы.	2	
	Практические занятия		4	
	1	Способы улучшения качества питьевой воды.	2	
	2	Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	1	Анализ интернет-источников по теме.		
	Тема 1.2 Гигиена спортивных сооружений	Содержание учебного материала		6
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.	2	
2		Освещение и цветовое оформление спортивных объектов. Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.	2	
3		Гигиенические требования к зданию и помещениям школы.	2	
Практические занятия		4		
1		Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.		
2		Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.		

	Самостоятельная работа обучающихся		<i>1</i>	
	1	Анализ интернет- источников по теме.		
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена			20	
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	Содержание учебного материала		4	<i>1.2</i>
	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.	2	
	Практические занятия		2	
	1	Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.		
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>1</i>	
	1	Анализ интернет- источников по теме.		
	Содержание учебного материала		3	
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.	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.	1	
	Практические занятия		4	
	1	Группы здоровья детей и подростков.	2	
	2	Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.	2	
	Практические занятия		6	
Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и	1	Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом.	2	
	2	Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.	2	
	3	Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой.	2	

молодежи				
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания			18	
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	Практические занятия		18	
	1	Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена. Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок.	2	
	2	Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания.	2	
	3	Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно- спортивных занятиях и спортивных соревнованиях. Инструкции по технике безопасности.	2	
	4	Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.	2	
	5	Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.	2	
	6	Составление дневника «Самоконтроля».	4	
	7	Составление меню спортсмена.	4	
Всего:			60	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [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, 2024. — 472 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14973-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543515> (дата обращения: 25.08.2024).

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. 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, 2024. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539962> (дата обращения: 27.08.2024).

5. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для среднего профессионального образования / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544962> (дата обращения: 01.09.2024).

Дополнительные источники:

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. - Москва : КноРус, 2022. - 332 с. - ISBN 978-5-406-09607-9. - URL:<https://book.ru/book/94321>. - Текст : электронный.

2. 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>.

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. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-12965-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/487538>.

4. 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. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-06430-8. - Текст : электронный

5. Дьякова, Н. А. Гигиена и экология человека / 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>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. 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>. - Режим доступа: для авториз. пользователей.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

2. Образовательная платформа Юрайт. Режим доступа : <https://urait.ru/> (дата обращения: 21.05.2024).

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, проектов, исследований.

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
знать: - требования к разработке дополнительной общеобразовательной программы; - структурные компоненты, нормативные основы разработки дополнительной общеобразовательной программы; - технологии проектирования образовательного процесса; - закономерности и научные подходы к проектированию образовательного процесса; - документы, обеспечивающие реализацию процесса обучения по дополнительным общеобразовательным программам; уметь: отбирать и применять в практике реализации дополнительных общеобразовательных программ различные педагогические средства, обеспечивающие освоение содержания с учетом профильной направленности программы дополнительного образования; - проектировать образовательный процесс на основе дополнительной общеобразовательной программы с учетом возрастных	ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 2.7.	Темы рефератов, докладов, сообщений Комплект заданий для тестирования Задания для контрольной работы Задания для практической работы

<p>особенностей, опыта</p> <p>предметной деятельности</p> <p>обучающихся;</p> <p>- осуществлять</p> <p>документационное обеспечение</p> <p>процесса реализации</p> <p>дополнительных</p> <p>общеобразовательных</p> <p>программ.</p>		
--	--	--