

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института СПО

М. С. Гладышева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП.15 Гигиена 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 *ОП.15 Гигиена физической культуры и спорта* входит в перечень дисциплин профессионального цикла.

Рабочая программа разработана ПЦК по гуманитарному профилю

Разработчик(и) рабочей программы:
Леонтьева Н. А., преподаватель 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: *ОП.15 Гигиена 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 *ОП.15 Гигиена 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 1.2. ПК 3.3.

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 1.2. Демонстрировать владение общепедагогическими основами преподавания по дополнительным общеобразовательным программам.

ПК 3.3. Создавать предметно-развивающую среду, обеспечивающую освоение дополнительной общеобразовательной программы.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 52 часа;
самостоятельной работы обучающегося 19 часов.

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)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе:	
лекционные занятия	26
лабораторные занятия	
практические занятия	26
контрольные работы	
курсовая работа	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	19
в том числе:	
<i>Промежуточная аттестация в форме: экзамена в восьмом семестре</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.15 Гигиена физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений		10	123
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	Содержание учебного материала	3	
	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.		
Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений	Содержание учебного материала	3	123
	1.Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий Спортивные сооружения, 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.		
	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.		

	Практические занятия	4	23
	1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	2	
	2. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	2	
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена		10	123
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	Содержание учебного материала	3	23
	1. Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.		
	2. Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.		
	Практические занятия	2	
	3. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.	2	
Тема 2.2. Основы личной гигиены	Содержание учебного материала	3	123
	1. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.		23
	2. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение, алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		
	Практические занятия	2	
4. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.	2		
Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой			
Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	Содержание учебного материала	3	
	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. 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.		
Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	Содержание учебного материала 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.	3	
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания			
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	Содержание учебного материала 1. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиенепитания. 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.	8	
		4	
		4	
	Практические занятия		
	5. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.		
	6. Составление дневника «Самоконтроля».		
	7. Составление меню спортсмена.		
Промежуточная аттестация		9	
Всего:		80	

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
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 2.7.</p>	<p>Темы рефератов, докладов, сообщений</p> <p>Комплект заданий для тестирования</p> <p>Задания для контрольной работы</p> <p>Задания для практической работы</p>

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