

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института СПО

/ М.С. Гладышева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

49.02.01 Физическая культура

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности *49.02.01 Физическая культура*, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО:

Учебная дисциплина «ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в перечень дисциплин общепрофессионального цикла.

Рабочая программа разработана ПЦК по гуманитарному профилю

Разработчик(и) рабочей программы:

Леонтьева Наталья Александровна, 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 ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

#### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности или СПО 49.02.01 Физическая культура.

#### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» в соответствии с учебным планом программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла под индексом ОП.10.

Учебная дисциплина ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта направлена на формирование компетенций: ПК 1.1, ПК 1.6, ПК 2.1. Изучается в 5 семестре.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **уметь:**

- соблюдать нормы экологической безопасности;
- определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности;
- осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;
- понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;
- 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).

**знать:**

- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;
- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;
- пути обеспечения ресурсосбережения;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данной специальности:

**профессиональных (ПК):**

ПК 1.1 Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу;

ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению применения допинга.

ПК 2.1 Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

**максимальной** учебной нагрузки обучающегося 33 часа, в том числе:

**обязательной** аудиторной учебной нагрузки обучающегося 24 часа;

**самостоятельной** работы обучающегося 4 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>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>33</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>24</b>
в том числе:	
лекционные занятия	<b>12</b>
практические занятия	<b>12</b>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме: экзамен 5 семестр</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений</b>		<b>8</b>	
<b>Тема</b> Гигиена окружающей среды	<b>1.1. Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>1.Эколого-гигиенические свойства воздуха</b> Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.	2	
	<b>2.Эколого-гигиенические свойства гидросферы</b> Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.		
	<b>3.Эколого-гигиенические свойства почвы</b> Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.		
<b>Тема</b> Гигиена спортивных сооружений	<b>1.2. Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>1.Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий</b> 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.		
	<b>2.Освещение и цветовое оформление спортивных объектов</b> Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.		
	<b>3.Гигиенические требования к зданию и помещениям школы</b> Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.		

	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	2	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	2	
<b>Раздел 2. Закаливание и личная гигиена</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Принципы и средства закаливания	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	<b>1. Гигиенические основы закаливания</b> Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.		
	<b>2. Закаливание воздухом, водой, солнцем</b> Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 3.</b> Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.	2	
<b>Тема 2.2.</b> Основы личной гигиены	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	<b>1. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом</b> 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.		
	<b>2. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании</b> Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 4.</b> Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.	2	
<b>Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Гигиена детей и подростков	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы.</b> Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.		
	<b>2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</b> Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для		

	различных возрастных периодов.		
<b>Тема 3.2.</b> Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.</b> 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.	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>1. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена</b> Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания.		
	<b>2. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях</b> Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 5.</b> Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.	<b>1</b>	
	<b>Практическое занятие 6.</b> Составление дневника «Самоконтроля».	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 7.</b> Составление меню спортсмена.	<b>1</b>	
<b>Экзамен</b>		<b>9</b>	
<b>Всего:</b>		<b>33</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки 49.02.01 Физическая культура в учебном процессе по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (подготовка сообщений, проблемная лекция, дискуссия, круглый стол, обсуждение сообщений, лекция-диалог, опережающая самостоятельная работа) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития требуемых общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Реализация программы дисциплины требует наличия **учебного кабинета** физиологии, анатомии и гигиены.

Оборудование учебного кабинета: комплект учебной мебели, меловая доска, настенные стенды.

Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации по дисциплине.

#### **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. 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.- Москва: «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.

##### **Основные электронные 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. - ISBN 978-5-406-09607-9. -

[URL:https://book.ru/book/94321](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.

#### **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. – Санкт-Петербург.: СпецЛит, 2013. – 255 с.

#### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

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

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, экзамена, исследований.

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать нормы экологической безопасности;</li> <li>- определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности;</li> <li>- осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;</li> <li>- понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы;</li> <li>- участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы;</li> <li>- строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности;</li> <li>- кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые).</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;</li> <li>- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;</li> <li>- пути обеспечения ресурсосбережения;</li> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>ПК 1.1, ПК 1.6, ПК 2.1</p>	<p>Темы рефератов, сообщений. Вопросы для экзамена.</p>