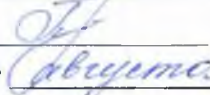



ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ «МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА И ТУРИЗМА»
(ГАОУ ВО МГУСнТ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор института среднего
профессионального образования

 Т.Г. Прокопович
«29»  2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины: ОП 03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

код специальности: 49.02.01 – Физическая культура

квалификация: педагог по физической культуре и спорту

форма обучения: очная

Москва
2022

Рабочая программа « Гигиенические основы физической культуры и спорта» (2020 год набора) составлена на основании ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного Минобрнауки РФ от «11» августа 2014 г. № 976 и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 – Физическая культура.

Разработчик(и) рабочей программы:


Преподаватели:

(первая квалификационная категория.)


«29» 08 2022 г.

Мамедова П.Х.

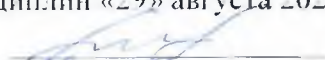
(кандидат медицинских наук)


«29» 08 2022 г.

Рув В.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии
Общепрофессиональных дисциплин «29» августа 2022 г., протокол № 1.

Председатель предметно-цикловой комиссии


«29» 08 2022г.

Мамедова П.Х.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса


«29» 08 2022 г.

Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса


«29» 08 2022г.

Аверьянова Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины.....	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ), разработанной в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 – Физическая культура, квалификация – педагог по физической культуре и спорту.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» может быть использована для подготовки выпускников по специальности 49.02.01 «Физическая культура» среднего профессионального образования, а также для всех типов образовательных организаций, реализующих средние профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной и входит в состав профессионального цикла (П) общепрофессиональных дисциплин (ОП).

Результатом освоения программы является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями: ОК 1 - 12, ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

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

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;

- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- гигиенические основы закаливания;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы дисциплины, в том числе:

максимальная учебная нагрузка 50 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 30 часов;
- самостоятельная (внеаудиторная) работа 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	50
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	30
в том числе:	
лабораторные работы	-
контрольные работы	1
практические занятия	6
Самостоятельная работа студента (всего)	20
в том числе:	
- составление конспектов	6
- составление таблиц	2
- подготовка докладов (сообщений)	12
Промежуточная аттестация в форме: контрольной работы	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в гигиену		4	
Тема 1.1. Введение. Понятие о гигиене. Предмет, задачи и методы.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Гигиена как отрасль медицинской науки.		3
	2. Методы изучения внешней среды и её влияния на здоровье населения.		
	3. Гигиена физического воспитания и спорта.		
	Самостоятельная работа: Подготовить сообщение на тему: Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой и спортом.	2	
Раздел 2. Гигиеническое обеспечение занимающихся физической культурой и спортом.		24	
Тема 2.1. Основы личной гигиены.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Уход за телом, кожей и полостью рта.		3
	2. Основы личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.		
		Практическое занятие.	2
	Самостоятельная работа: Подготовить сообщение на тему: Влияние закаливающих процедур на организм спортсмена.	2	
Тема 2.2. Гигиена закаливания.	Содержание учебного материала:		
	1. Понятие закаливание. Гигиенические значения и сущность закаливания.	2	1
	2. Закаливание в спортивной практике.		2
	3. Основные гигиенические принципы закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры.		

	Самостоятельная работа: Конспект: Оценка закаленности организма.	2	
Тема 2.3.Рациональный суточный режим.	Содержание учебного материала:	2	2 3
	1. Понятие биологические ритмы.		
	2. Показатели психофизиологических функций, наиболее важных для спортсмена.		
	3. Суточный режим при подготовке к соревнованиям.		
	Самостоятельная работа: Подготовить сообщение на тему: Принципы сбалансированного питания.	2	
Тема 2.4. Гигиенические требования к пище и питанию.	Содержание учебного материала:	2	2 3
	1. Понятия полноценного и рационального питания.		
	2. Значение рационального питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышение спортивной работоспособности.		
	3. Гигиенические требования к пище, питанию.		
	Самостоятельная работа: Таблица «Основы гигиены питания различных возрастных групп, занимающихся физической культурой и спортом»	2	
Тема 2.5. Режимы питания и режимы тренировок в различных видах спорта.	Содержание учебного материала:	4	2 3
	1. Основные требования к режиму и рациону питания в дни соревнований.		
	2. Питьевой режим спортсменов.		
	3. Биологические активные пищевые добавки для питания спортсменов.		
	4. Продукты повышенной биологической ценности для спортсменов.		
	Практическое занятие.	2	
	Самостоятельная работа: Конспект: Предупреждение психических перегрузок у спортсменов. Психогигиена и акклиматизация. Аутотренинг.	4	
Раздел 3. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты наркотоксикомании и допинга.		14	

Тема 3.1. Влияние курения и алкоголя на организм спортсменов	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Распространение табака, отрицательное влияние на организм.		
	2. Профилактика курения среди спортсменов.		
	3. Воздействие алкоголя на организм. Недопустимость пьянства среди спортсменов		
Тема 3.2. Профилактика приема психоактивных веществ. Наркомания.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Влияние наркотиков на организм.		
	2. Виды наркотиков.	4	
	Самостоятельная работа: Подготовить сообщение на тему: Что такое спайс, как он влияет на организм и чем он опасен.		
Тема 3.3. Допинги и причины их запрета.	Содержание учебного материала:	4	2
	1. Процедура допингового контроля и возможные подтасовки биопроб.		
	2. Виды используемого допинга.		
	3. Острые отравления допингами.	2	
	Практическое занятие.		
Самостоятельная работа : Подготовить сообщение на тему: Виды спорта и допинг.	2		
Раздел 4. Гигиена физической культуры и спорта.		6	
Тема 4.1. Система гигиенических факторов в подготовки спортсменов.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.		
	2. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям.		
	3. Гигиеническое обеспечение при организации учебно-тренировочных сборов.		
	Содержание учебного материала:	2	
	1. Принципы комплексного использования дополнительных гигиенических средств восстановления		

Тема 4.2. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.	2. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность, ускоряющие ее восстановления и укрепляющие здоровье юных спортсменов.		3
Тема 4.3. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта	Содержание учебного материала:	2	
	1. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.		2
	2. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.		
	3. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.		
	4. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.		
	5. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.		
	6. Гигиеническое обеспечение занятий туризмом.		
Итоговая контрольная работа		2	
	Итого:	50	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Условия реализации учебной дисциплины

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование кабинета: письменные столы (24 шт.); Стулья (48 шт.); Флип-чарт (1 шт.); Смарт телевизор (1 шт.);

Аптечка (1 шт.); Металлический шкаф (4 шт.) Огнетушитель углекислотный ОУ-2 (1 шт.) Огнетушитель воздушно-эмульсионный ОВЭ-2

Технические средства обучения: Комплект рельефных моделей анатомии человека (1 шт.); Модель торса человека (двуполая, класса «люкс») (1 шт.); Модель мускулатуры головы и шеи (1 шт.); Модель кожи человека, с ожоговыми поражениями (1 шт.); Модель мышечного волокна 3B MICRO anatomy™ (1 шт.); Модель структуры кости 3B Scientific (1 шт.); Модель гибкого скелета «Fred» класса «люкс» (1 шт.); Набор из двадцати четырех позвонков, материал BONElike™ (1 шт.); Модель шейного отдела позвоночника 3B Scientific (1 шт.); Модель грудного отдела позвоночника 3B Scientific (1 шт.); Модель поясничного отдела позвоночника 3B Scientific (1 шт.); Модель гибкого позвоночника с головками бедренных костей и разметкой мышц класса «люкс» (1 шт.); Модель двух поясничных позвонков с пролапсом межпозвонкового диска (1 шт.); Модель стадий пролапса диска 3B Scientific (1 шт.); Имитатор грыжи межпозвонкового диска; Модель мозга 3B Scientific (1 шт.); Модель плечевого сустава 3B Scientific (1 шт.); Модель тазобедренного сустава 3B Scientific, артикул (1 шт.); Модель коленного сустава 3B Scientific; Модель сердца на диафрагме 3B Scientific (1 шт.); Манекен Choking Charlie (Поперхнувшийся Чарли) (1 шт.) First Aid Training Manikin. Манекен для обучения СЛР и первой помощи (2 шт.) Модули травмы (Расширенный набор) (1 шт.) Автоматический тонометр на плечо AND UA-777 AC с адаптером (6 шт.); Spirotest прибор для измерения емкости легких (5 шт.); Пульсоксиметр наплечный серии MD300C MD300C12 с принадлежностями (10 шт.); Автоматизированная диагностическая система аппаратно-программный комплекс - АПК «Амсат-Коверт» (1 шт.); Массажный стол (2 шт.); Динамометр кистевой ДК-25 (5 шт.); Фиксирующий шейный воротник Stifneck Select (2 шт.);

Рабочее место преподавателя: ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1, Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688>

2. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493231>

Дополнительная литература:

3. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688>

Интернет-ресурсы:

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: www.rucont.ru;
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения семинарских и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 1-12 ПК 1.1.-1.5 ПК 1.7 ПК 2.1.-2.6 ПК 3.1-3.5	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: <ul style="list-style-type: none"> – основы гигиены различных возрастных групп занимающихся; – гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; – понятие медицинской группы; – гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; – вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; – основы профилактики инфекционных заболеваний; – основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся; – гигиена физической культуры при проведении занятий 	<ul style="list-style-type: none"> -составление конспектов -составление таблиц -подготовка докладов (сообщений); -контрольная работа

	<p>на производстве и по месту жительства;</p> <ul style="list-style-type: none"> – гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий; – гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся; – основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; – гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; – гигиенические основы закаливания; – физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании; – понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения; <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); – составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; – определять суточный расход энергии, составлять меню; – обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса; – обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов; 	
--	--	--