МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТРИУМФ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Квалификация: Педагог по физической культуре и спорту

Хасавюрт, 2023г.

«Согласовано»

Зам.дир по УВР

Гаджиева З.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

«Рассмотрено»

На заседании ПЦК

Обязательных дисциплин образовательной программы

Протокол №\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

Председатель ПЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

# Программа учебной дисциплины общепрофессионального цикла ОП.10«Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)49.02.01 Физическая культура утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968,(далее- ФГОС СПО) и на основе Основной образовательной программы Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Дагестан «Училище олимпийского резерва «Триумф», утвержденной 25.08.2023г , приказ № \_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Организация –разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Училище олимпийского резерва «Триумф».

Разработчики: Оздемирова Эма Кувериевна, преподаватель гигиенических основ и физической культуры

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 циклапримерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07, ОК 08, ОК 09*.*

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК, ЛР | Умения | Знания |
| ОК 07,  ОК 08,  ОК 09  ПК 1.2.; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 1.6;  ПК 2.1.; ПК 2.4.;  ВД 3 (1):  ПК 3.1. – ПК 3.5/  ВД 3 (2):  ПК 3.1. – ПК 3.5/  ВД 3 (3):  ПК 3.1. – ПК 3.6 | 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); | 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; |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 36 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 12 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 24 |
| практические занятия | 12 |
| *Самостоятельная работа* | - |
| **Промежуточная аттестация** | экзамен |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала 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. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений** | | **8/2** |  |
| **Тема 1.1.** Гигиена окружающей среды | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 07;  ЛР 10 |
| **1.Эколого-гигиенические свойства воздуха**  Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха. | 2 |
| **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** | **6/2** |  |
| **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. | 4 | ОК 07,  ОК 08,  ОК 09  ПК 1.3.; ПК 1.5;  **ВД 3 (1):**  ПК 3.2. /  **ВД 3 (2):**  ПК 3.2.; ПК 3.5/  **ВД 3 (3):**  ПК 3.2. |
| **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. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 1.** Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов. | 1 |
| **Практическое занятие 2.** Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала. | 1 |
| **Раздел 2. Закаливание и личная гигиена** | | **10/4** |  |
| **Тема 2.1.** Принципы и  средства закаливания | **Содержание учебного материала** | **4/2** | ОК 08,  ПК 1.3.;  **ВД 3 (1):**  ПК 3.2. /  **ВД 3 (2):**  ПК 3.2.; ПК 3.5/  **ВД 3 (3):**  ПК 3.2. |
| **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, душ. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 3.** Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур. | 2 |
| **Тема 2.2.** Основы личной гигиены | **Содержание учебного материала** | **6/2** |  |
| **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. | 4 | ОК 08,  ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5;  **ВД 3 (1):**  ПК 3.2. /  **ВД 3 (2):**  ПК 3.2.; ПК 3.5/  **ВД 3 (3):**  ПК 3.2.  ЛР 9 |
| **2.Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании**  Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. |
| **В том числе практических занятий** | **2** |
| **Практическое занятие 4.** Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек. | 2 |
| **Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой** | | **4/-** |  |
| **Тема 3.1.** Гигиена детей и подростков | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08,  ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5;  **ВД 3 (1):**  ПК 3.2. /  **ВД 3 (2):**  ПК 3.2.; ПК 3.5/  **ВД 3 (3):**  ПК 3.2. |
| **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 |
| **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** | **2** | ОК 08,  ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5;  **ВД 3 (1):**  ПК 3.2. /  **ВД 3 (2):**  ПК 3.2.; ПК 3.5/  **ВД 3 (3):**  ПК 3.2. |
| **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. | 2 |
| **Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания** | | **10/6** |  |
| **Тема 4.1.** Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 08,  ОК 09  ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5;  **ВД 3 (1):**  ПК 3.2. /  **ВД 3 (2):**  ПК 3.2.; ПК 3.5/  **ВД 3 (3):**  ПК 3.2. |
| **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 гигиене питания. | 2 |
| **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. | 2 |
| **В том числе практических занятий** | **6** |
| **Практическое занятие 5.** Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов. | 2 |
| **Практическое занятие 6.** Составление дневника «Самоконтроля». | 2 |
| **Практическое занятие 7.** Составление меню спортсмена. | 2 |
|  | **экзамен** | 4 |  |
| **Промежуточная аттестация** | | **экзамен** |  |
| **Всего:** | | **36/12** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: кабинет естественно-научных дисциплин

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

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, 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.- М.: «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.

**3.2.2. Основные электронные издания**

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/943218 (дата обращения: 24.02.2022). — 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

**3.2.3. 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. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 255 с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| *Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:* | | |
| - правила экологической безопасности при организации и осуществлении профессиональной деятельности; | - перечисление и объяснение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; | Устный опрос,  проверочные работы,  тестирование,  диф. зачёт |
| - основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; | - перечисление и характеристика основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; |
| -нормативную документацию; | - перечисление и характеристика нормативной документации, регламентирующей гигиенические требования к профессиональной деятельности; |
| - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; | - перечисление и объяснение гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;  -описание возрастной периодизации, особенностей детей и подростков  - определение особенностей двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения; |
| - понятие медицинской группы; | - определение понятия «медицинская группа»; |
| - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; | - перечисление средств восстановления работоспособности;  - характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности; |
| - основы профилактики предотвращения травматизма; | - перечисление способов предотвращения травматизма; |
| - основы гигиены питания детей, подростков и молодежи; | - определение гигиенических требования к питанию и пище для различных возрастных групп, занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты;  - определение особенностей питания в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенностей питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки; |
| - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; | - перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др. |
| - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; | - характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; |
| - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; | - определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; |
| - гигиенические основы закаливания; | - описание гигиенических основ закаливания; |
| - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. | - характеристика физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании |
| *Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:* | | |
| - использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности; | - использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности; | Оценка результатов выполнения практических, лабораторных работ,  диф. зачёт |
| - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); | *-* использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); |