

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина»

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета
Протокол № 13
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.10 – Гигиенические основы физической культуры и спорта

Специальность 49.02.01 Физическая культура,

Квалификация выпускника Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения: Очная

Нижегород
2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968.

Разработчики:

Иванова С.С., к.п.н., доцент кафедры теоретических основ физической культуры

Программа одобрена на заседании кафедры теоретических основ физической культуры (протокол № 17 от 30.06.2023 года).

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	7
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	8
Приложение 1. Фонд оценочных средств	

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

1.1 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

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

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель: сформировать основы комплексной системы знаний по важнейшим проблемам гигиены спортивной деятельности для лиц разного возраста и пола.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих **задач:**

- сформировать у студентов знания о гигиенических требованиях к условиям проведения занятий физической культурой и спортом;
- обеспечить освоение студентами умения оценивать гигиенические факторы, влияющие на здоровье и физическую работоспособность спортсменов при составлении программы физической подготовки;
- сформировать навыки определения возрастных, половых и индивидуальных различий для обоснования норм и характера двигательной нагрузки в спортивно – массовой работе.

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:**

- 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.

Полученные знания и умения направлены на формирование общих и профессиональных компетенций.

ОК-7 - Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК-8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК-9 - Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

2. Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В т.ч. на практическую подготовку
Общая трудоемкость учебной нагрузки (всего)	32	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	26	
в том числе:		
Лекции	10	
практические занятия	16	
лабораторные занятия		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6	
Промежуточная аттестация	Контрольная работа	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	В т.ч. на практическую подготовку	Код компетенции
1	2	3	4	5
Раздел 1. Общая гигиена		32		
Тема 1.1. Гигиена как наука, предмет, задачи, методы исследования	Содержание учебного материала Гигиена как наука ее цели и задачи	2		ОК-7
	Практические занятия: Методы гигиенических исследований	4		ОК-7
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная работа №1. Краткая история гигиены	2		
Тема 1.2. Гигиенические требования к построению рационального питания	Содержание учебного материала Роль белков, жиров, углеводов в обмене веществ	4		ОК-7
	Практические занятия: Минералы, микроэлементы, витамины, их значение для организма, нормы потребления	4		ОК-7
	Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельная работа №2. Решение ситуационных задач	4		
Тема 1.3. Гигиена спортивных сооружений	Содержание учебного материала Микроклимат, освещение, шум	2		ОК-8
	Практические занятия: Методы определение микроклимата и освещенности	2		ОК-8
Тема 1.4. Гигиена физического воспитания детей и подростков	Содержание учебного материала Предмет и задачи гигиены детей и подростков	2		ОК-9
	Практические занятия: Методы оценки физического развития (сигмальных отклонений, шкалы регрессий, центильный метод)	6		ОК-9
Промежуточная аттестация		Контрольная работа		ОК-7, ОК-8, ОК-9
Всего:		32		

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: учебная мебель.

Технические средства обучения: комплект переносного мультимедийного оборудования №3, проектор, динамометр кистевой - 1 шт., динамометр кистевой - 1 шт., метеометр - 1 шт., люксметр - 1 шт., детектор-индикатор - 1 шт., череп человека (смонтированный) - 1 шт., тренажер "Максим-3" - 1 шт., весы напольные - 1 шт., тонометр механический - 1 шт., модель мозга в разрезе - 1 шт., общевоинской защитный комплект (ОЗК), общевоинской противогаз или противогаз ГП-7, гопкалитовый патрон ДП-5В, изолирующий противогаз в комплекте с регенеративным патроном, респиратор Р-2, индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8, 9, 10, 11), ватно-марлевая повязка, противопыльная тканевая маска, медицинская сумка в комплекте, носилки санитарные, аптечка индивидуальная (АИ-2), бинты марлевые, бинты эластичные, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, косынки перевязочные, ножницы для перевязочного материала прямые, шприц-тюбики одноразового пользования (без наполнителя), шинный материал (металлические, дитерихса), огнетушители порошковые (учебные), огнетушители пенные (учебные), огнетушители углекислотные (учебные), устройство отработки прицеливания, учебные автоматы АК-74 винтовки пневматические, робот-тренажер.

Для организации самостоятельной работы обучающихся используются: помещения для организации самостоятельной работы обучающихся оснащены: ноутбуками, интерактивной доской, МФУ, доской магнитно-маркерной, трибуной, учебной мебелью, проектором, моноблоками.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература

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.

Дополнительная литература

- 1.1 Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный

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.

Справочно-библиографические издания

1. www.konsultant.ru Экономико–правовая библиотека
2. www.garant.ru/ Информационно правовой портал

Интернет-ресурсы:

1. www.biblioclub.ru ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
2. www.elibrary.ru Научная электронная библиотека
3. www.ebiblioteka.ru Универсальные базы данных изданий
4. www.znaniyum.com Электронно-библиотечная система «Znaniyum».
5. www.dictionary.cambridge.org Кембриджский словарь
6. www.oxforddictionaries.com Словарь Oxford dictionaries
7. www.lingvopro.abbyyonline.com.ru Lingvo - Lingvo Live

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий – выступление с презентациями.

Наименование компетенций	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
ОК-7 - Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	- Уметь определить особенности личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - Знать основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом.	Устный опрос, проверочные работы, тестирование
ОК-8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	- Уметь использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения	Устный опрос, проверочные работы, тестирование

процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); - Знать гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	
ОК-9 - Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	- Уметь использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности. - Знать нормативную документацию в профессиональной деятельности.	Устный опрос, проверочные работы, тестирование

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1 к рабочей программе учебной дисциплины.