ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕТЮШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ
«Тетюшский государственный
колледж гражданской защиты»
_____ Т.Ю. Адаева/.

Приказ № 0-1 от сентября 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

наименование учебной дисциплины

Для специальности

49.02.01 Физическая культура
код и наименование специальности

4 курс, приём 2024 г.

2027-2028 уч. год

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности: 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г, № 968.

Разработчик:
Кушагина В.Н., преподаватель анатомии ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии ФК ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,

протокол № 1 , от 11 августа 2024 г.
председатель ПЦК: _____ /А.В. Ибрагимов/

Рассмотрена педагогическим советом ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,
протокол № 1 , от 11 августа 2024 г.

председатель педагогического совета: _____ /Т.Ю. Адаева/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» выполнена в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки специалистов среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» формирует знания, и умения необходимые для будущей трудовой деятельности выпускников образовательных учреждений СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла 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.

ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.3.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания

ОК 07, ОК 08, ОК 09	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;

В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен сформировать личностные результаты:

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:
Для специальности 49.02.01 Физическая культура
Учебная нагрузка (всего) 54 часа,
в том числе:
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, 50 часов,
в том числе;
теоретические занятия 30 час
лабораторные и практические занятия 18 часов
самостоятельная работа 4 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Учебная нагрузка (всего)	54
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе	50
Практические работы/ в форме практической подготовки	18
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

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			
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 07;
	1.Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.	6	
	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**	ОК 07, ОК 08, ОК 09
	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.	6	
	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	**4**	
	Практическое занятие 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	2	

	Практическое занятие 2. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	2	
Раздел 2.			
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 08
	1.Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	4	
	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**	**4**	
	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,
	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.			
Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 08,
	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.	4	
	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.	**Содержание учебного материала**	**2**	

Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	**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	ОК 08,
Раздел 4.			
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 08, ОК 09
	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.	4	
	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.		
	В том числе практических занятий	**10**	
	Практическое занятие 5. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.	4	
	Практическое занятие 6. Составление дневника «Самоконтроля».	4	
	Практическое занятие 7. Составление меню спортсмена.	2	
	Самостоятельная работа	**4**	
	Промежуточная аттестация	**2**	
	Всего:	**54**	

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Кабинет «Анатомии, физиологии и гигиены»,

Основное оборудование рабочих мест, обучающихся и преподавателя

- Доска классная
- Стол преподавателя с ящиками для хранения или тумбой
- Кресло преподавателя
- Стол ученический регулируемый по высоте электрифицированный
- Стул ученический поворотный регулируемый по высоте
- Шкаф для хранения учебных пособий
- Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная
- Система (устройство) для затемнения окон
- Многофункциональное устройство/принтер
- Компьютер преподавателя с периферией
- Интерактивный программно-аппаратный комплекс мобильный или стационарный

вспомогательное оборудование рабочих мест, обучающихся и преподавателя

- Электронные средства обучения/Интерактивные пособия / Онлайн курсы (по предметной области)
- Комплект учебно-методических материалов для обучающихся и преподавателя
- Планшетный компьютер для обучающихся

3.2. Информационное обеспечение обучения

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.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

Дополнительные источник 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, 2023. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/531847

Дополнительные источники

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, 2023. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515400

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения дисциплины	**Результаты освоения дисциплины направлены на формирование**		**Формы и методы оценки**
	ОК и ПК	ЛР	
- правила экологической Безопасности при организации и осуществлении профессиональной деятельности; - основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; -нормативную документацию; -гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; -понятие медицинской группы; -вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; -основы профилактики предотвращения травматизма; - основы гигиены питания детей, подростков и молодежи; -гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; -гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; -гигиенические основы закаливания; -физиолого- гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	ОК.07 ОК 08 ОК 09		Устный опрос, проверочные работы, тестирование, диф. зачёт
Уметь: -использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности; -использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	ОК.07 ОК 08 ОК 09		Оценка результатов выполнения практических, лабораторных работ, диф. зачёт