



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГПОАУ АО АПК)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП 03. Гигиенические основы физической культуры и спорта

Специальность: 49.02.03 Спорт

Благовещенск
2021

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной
работе

Т.Ю. Солопчук

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП 03. Гигиенические основы физической культуры и спорта

Специальность: 49.02.03 Спорт

Благовещенск
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2021 г. № 193

Организация-разработчик: ГПОАУ АО АПК

Разработчики:

Тесленко Е.А., преподаватель высшей квалификационной категории

**Рекомендована предметно-цикловой комиссией Физическое воспитание
ГПОАУ АО АПК**

Протокол № 4 от «10» ноября 2021 г

Председатель ПЦК: Л.Е.Алабина

Рассмотрена на научно-методическом совете ГПОАУ АО АПК

Председатель: С.А. Москвитина

Эксперты от работодателя:

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Школа № 2

г. Благовещенска»

Т.И.Гамерман

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МАОУ ДО «ДЮСШ № 1

г. Благовещенска»

Н.Л. Болдырева

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП 03. Гигиенические основы физической культуры и спорта

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.03 Спорт.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.03 Спорт.

Учебная дисциплина Гигиенические основы физической культуры и спорта обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02., ОК 04., ОК 05 ОК 09., ПК 1.1. – ПК 1.10., ПК 2.1.- ПК 2.5., ПК 3.1.-ПК 3.5.

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта.

ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учет, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта.

ПК 1.5. Организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта.

ПК 1.6. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов.

ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта.

ПК 1.10. Организовывать судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта.

ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.

ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.

ПК 2.3. Организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы.

ПК 2.4. Проводить набор и отбор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности.

ПК 2.5. Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки.

ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности тренеров;

ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий.

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

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 09 ОК 10 ПК 1.6 ПК 4.1 ПК 5.1 ПК 5.2	- выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	- понятие медицинской группы; - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; - основы профилактики инфекционных заболеваний;

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 5.6 ПК 6.3 ПК 8.1 ПК 8.2 ПК 8.3 ПК 9.3 ПК 10.1	<ul style="list-style-type: none"> - определять суточный расход энергии, составлять меню; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации тренировочного процесса; - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих) - применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач в области гигиенических основ физической культуры и спорта; использовать современное программное обеспечение. 	<ul style="list-style-type: none"> - основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся; - основы гигиены различных возрастных групп занимающихся; - особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест тренировочных занятий; - 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; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	<i>60</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	<i>42</i>
практические занятия	<i>10</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация	<i>8</i>
Форма промежуточной аттестации <i>экзамен</i>	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1 Вопросы общей гигиены. Гигиенические требования к условиям внешней среды			
Тема 1.1 Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к условиям внешней среды	Содержание учебного материала	8	ПК 1.1.- ПК 1.5. ПК 1.7. - ПК 1.10. ПК 2.1. - ПК 2.5. ПК 3.1.- ПК 3.5. ОК 01, ОК 09.
	1.Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания.	2	
	2. Современные научные представления о здоровье	2	
	3. Гигиенические требования к условиям внешней среды: воздух, почва, вода	2	
	В том числе, практических и лабораторных занятий		
Практическое занятие: 1 Освоение методов гигиенической оценки воздуха	2		
Тема 1.2 Основы профилактики инфекционных заболеваний	Содержание учебного материала	2	ПК 1.1.-ПК 1.2. ПК 1.9. ПК 1.10.
	1.Профилактика гриппа. Профилактика ОРВИ и ОРЗ.	2	
Тема 1.3 Гигиена закаливания	Содержание учебного материала	4	ПК 2.1. ПК 2.3. - ПК 2.5.
	1.Физиологические основы закаливания, принципы закаливания	2	
	2.Закаливание с помощью низких температур, солнца, воздуха	2	

			ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК.4
Раздел 2 Особенности питания при занятии физической культурой и спортом			
Тема 2.1 Основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся	Содержание учебного материала	6	ПК 1.1.-ПК 1.3.
	1.Понятие о достаточном и сбалансированном питании	2	ПК 1.5.ПК 1.7.
	2. Роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.	2	ПК 1.9.-ПК1.10.
	В том числе, практических и лабораторных занятий		ПК 2.1. - ПК2.5.
	Практическое занятие 2 «Подсчёт БЖУ, калорий в меню, составление индивидуального меню»	2	ПК 3.1.-ПК 3.5. ОК 01.ОК 04. ОК 05.ОК 09.
Тема 2.2 Особенности питания в различных видах спорта	Содержание учебного материала	6	
	1. Особенности питания спортсменов, энергозатраты при занятии спортом	2	ПК 1.2. - ПК 1.3., ПК 1.5.
	2. Режим питания спортсменов	2	ПК 1.9., ПК 2.1.- ПК 2.2.
	В том числе, практических и лабораторных занятий		ПК 3.1. - ПК 3.5. ОК 02, ОК 04
	Практическая работа 3 «Определение суточного расхода энергии спортсмена»	2	
Раздел 3. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза			
Тема 3.1 Гигиена занятий физической	Содержание учебного материала	8	
	1.Возрастная периодизация, особенности детей и подростков, акселерация	2	ПК 1.2. - ПК 1.3., ПК 1.5.

культурой и спортом у детей и подростков	2. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов: характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом для детей и подростков, социально-гигиенические факторы, оказывающие оздоровительное влияние на состояние здоровья детей	2	ПК 1.9., ПК 2.1.- ПК 2.2. ПК 3.1. - ПК 3.5. ОК 02, ОК 04
	3. Понятие медицинской группы, особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическая работа №4. Заполнение таблиц гигиенических норм физических нагрузок у детей и подростков на занятиях по физической культуре и спорту	2	
Тема 3.2. Гигиена занятий физической культурой и спортом у различных возрастных групп населения	Содержание учебного материала	8	
	1. Массовая физическая культура как мощный фактор оздоровления населения	2	ПК 1.2. - ПК 1.3., ПК 1.5. ПК 1.9., ПК 2.1.- ПК 2.2. ПК 3.1. - ПК 3.5. ОК 02, ОК 04
	2. Двигательная активность человека, её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	2	
	3. Характеристика основных форм и особенности занятий физической культурой и спортом для людей среднего и пожилого возраста	2	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практическая работа №5. Составление режима суточной активности с учётом возраста и характера физических нагрузок	2	
	Раздел 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов		
Тема 4.1. Основные гигиенические требования к организации и	Содержание учебного материала	4	ПК 1.2. - ПК 1.3., ПК 1.5. ПК 1.9., ПК 2.1.- ПК 2.2. ПК 3.1. - ПК
	1. Основные гигиенические требования к планированию, организации и проведению тренировочного процесса	2	
	2. Гигиеническое обеспечение и требования подготовки спортсменов в избранном виде спорта, спортсмена на учебно-	2	

проведению тренировочного процесса	тренировочных сборах, требования к подготовке женщин-спортсменок		3.5. ОК 02, ОК 04
Тема 4.2	Содержание учебного материала	4	
Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климато-географических условиях	1. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в различных условиях	2	ПК 1.2. - ПК 1.3., ПК 1.5.
	2. Циклическое изменение работоспособности, временная адаптация, акклиматизация	2	ПК 1.9., ПК 2.1.- ПК 2.2. ПК 3.1. - ПК 3.5. ОК 02, ОК 04
Тема 4.3 Гигиенические средства восстановления	Содержание учебного материала	2	
	1. Классификация средств восстановления работоспособности спортсменов. Характеристика отдельных гигиенических средств и методов восстановления работоспособности спортсменов	2	ПК 1.2. - ПК 1.3., ПК 1.5. ПК 1.9., ПК 2.1.- ПК 2.2. ПК 3.1. - ПК 3.5. ОК 02, ОК 04
Промежуточная аттестация: экзамен		8	ПК 1.2. - ПК 1.3., ПК 1.5. ПК 1.9., ПК 2.1.- ПК 2.2. ПК 3.1. - ПК 3.5. ОК 02, ОК 04
Всего		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа

- мультимедийное оборудование (моноблок, компьютер),
- экран
- шкаф широкий,
- шкаф 2-х дверный,
- доска классная
- приборы и оборудование для проведения практических и лабораторных работ (секундомер, термометр, умные браслеты и др.)

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Печатные и электронные издания:

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, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309> .

2. СанПиН 2.1.2.1188-03 Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества.

3. СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях.

4. СанПин 31-112-2004 Физкультурно-спортивные залы.

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, 2021. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473314> .

3.2.2. Интернет-ресурсы;

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>

2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- понятие медицинской группы;	- дает определение понятию медицинской группы, - определяет особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	- определяет гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	- перечисляет средства восстановления работоспособности спортсменов; - даёт характеристику гигиеническим средствам восстановления и повышения работоспособности спортсменов	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- основы профилактики инфекционных заболеваний;	называет способы профилактики инфекционных заболеваний	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся	- определяет гигиенические требования к питанию и пище для различных возрастных групп, занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты, - определяет особенности питания в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенности питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки	Опрос, тестирование, подготовка сообщений

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
- общие гигиенические требования к спортивным сооружениям;	- перечисляет гигиенические требования к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями;	- описывает особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	- описывает возрастную периодизацию, особенности детей и подростков - определяет особенности двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;	- даёт характеристику основным формам и особенностям занятий физической культурой и спортом для людей среднего и пожилого возраста	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест тренировочных занятий;	- описывает гигиенические требования к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- гигиенические основы закаливания;	- описывает гигиенические основы закаливания	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсико-	- определяет физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	Опрос, тестирование, подготовка сообщений

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
мании;		
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;	- определяет понятие двигательная активность человека, - определяет особенности нормирования и поддержания оптимального уровня двигательной активности у различных возрастных групп населения	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	- определяет особенности личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;	-называет требования к планированию, организации и проведению тренировочного процесса; - определяет особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов в избранном виде спорта	Опрос, тестирование, подготовка сообщений
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;	- обеспечивает соблюдение гигиенических требований при решении задач профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы, экзамен
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	-составляет режим суточной активности с учётом возраста и характера физических нагрузок	Оценка результатов выполнения практической работы, экзамен
- определять суточный расход энергии, составлять меню;	-определяет суточный расход энергии спортсмена с учётом характера физических нагрузок; - составляет индивидуальное меню с учётом возраста и характера физических нагрузок	Оценка результатов выполнения практической работы, экзамен

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации тренировочного процесса;	соблюдает гигиенические требования в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации тренировочного процесса	Оценка результатов выполнения практической работы, экзамен
- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	- использует знания гигиены для решения задач профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы, экзамен

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением:	
БЫЛО:	СТАЛО:
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения	