

**Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
(ГАОУ ВО МГПУ)**

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

(индекс и наименование дисциплины)

Специальность **49.02.01 Физическая культура**

На базе **основного общего образования**

Форма обучения **очная**

Курс **3** семестр **5**

Москва, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 10 Гигиенические основы физической культуры и спорта разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71643 и учебного плана.

Организация-разработчик: институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

Разработчик (-и): Коновалова И.И. - преподаватель, институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

СОДЕРЖАНИЕ

СТР.

- 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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК 07, ОК 08, ОК 09, профессиональных компетенций ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1- 3.5, ПК 4.1-4.6, а также результатов целевых ориентиров (ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3-8.5, 8.6).

1.1.1. Перечень общих компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
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

1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
ПК 1.2.	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.5.	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
ПК 1.6.	Проводить работу по предотвращению применения допинга.
ПК 2.1.	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурноспортивной работы.
ПК 2.4.	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты Педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.4.	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.
ПК 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.
ПК 4.1.	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 4.2.	Проводить занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 4.3.	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием

	и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
ПК 4.4.	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.
ПК 4.5.	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую проведение занятий.
ПК 4.6.	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

1.1.3. Перечень целевых ориентиров, элементы которых формируются в рамках дисциплины:

Код	Наименование целевого ориентира
ЦО 5.1	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
ЦО 5.2	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
ЦО 5.3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЦО 5.4	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЦО 5.5	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЦО 5.7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ЦО 8.1	Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений, выбранного направления профессионального образования и подготовки.
ЦО 8.3	Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверности научной информации, в том числе в сфере профессиональной деятельности.
ЦО 8.4	Умеющий выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ЦО 8.5	Использующий современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ЦО 8.6	Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской и профессиональной деятельности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта является освоение обучающимися знаний и приобретение умений в области обеспечения санитарно-гигиенической безопасности в процессе занятий физической культурой и спортом, а также контроля состояния здоровья и предотвращения травматизма занимающихся для сохранения и укрепления

здоровья, а также для предупреждения возможных негативных последствий чрезмерных физических нагрузок.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ОК	Умения	Знания
ОК.07	- организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об влиянии климатических условий на подготовку спортсменов.	- особенности подготовки спортсменов в различных климатогеографических условиях
ОК.08	- пользоваться средствами профилактики перенапряжения.	- средства профилактики перенапряжения; - значение физической культуры в формировании ЗОЖ
ОК.09	- понимать общий смысл высказываний и тексты на темы, связанные с гигиеной физической культуры и спорта; - писать простые связные сообщения по теме гигиены физической культуры и спорта.	- лексический минимум по теме гигиены физической культуры и спорта.
ПК 1.2.	- разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на значение физической культуры в формировании ЗОЖ.	- значение физической культуры в формировании ЗОЖ.
ПК 1.3	- использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; - соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма	- техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурнооздоровительных и спортивномассовых мероприятий; - виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации; - техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.
ПК 1.5	- определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.	- содержание и методика проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью.
ПК 1.6	- находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности; - проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним	- запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте - методика профилактики допинга.
ПК 2.1	- осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их	- педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в

	специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий.	области физической культуры и спорта.
ПК 2.4	- определять тему, цель и задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность в области гигиены физической культуры и спорта.	- основы организации исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта.
ПК 3.1	- пользоваться средствами профилактики перенапряжения в соответствии с методическими требованиями; - использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; - использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	- методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся - объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся
ПК 3.2	- пользоваться средствами профилактики перенапряжения	- методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся - объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.
ПК 3.3	- оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура».	- педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре.
ПК 3.4	- вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации.	- вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации.
ПК 3.5	- методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья;	- методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; - объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся

	<ul style="list-style-type: none"> - определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам 	
ПК 4.1	<ul style="list-style-type: none"> - использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; - подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учётом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы 	<ul style="list-style-type: none"> - виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации
ПК 4.2	<ul style="list-style-type: none"> - методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья; - определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам; - подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учётом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы 	<ul style="list-style-type: none"> - техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий - виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации
ПК 4.3	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять первые признаки утомления занимающихся; - осуществлять контроль за двигательной активностью; - использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; 	<ul style="list-style-type: none"> - методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;

	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения; - интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; - использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся 	
ПК 4.4	<ul style="list-style-type: none"> - пользоваться средствами профилактики перенапряжения; - разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на значение физической культуры в формировании ЗОЖ. 	- формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек.
ПК 4.5	- вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде.	- вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;
ПК 4.6	<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на значение физической культуры в формировании ЗОЖ; - подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения 	- формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество ак. час.
Объем дисциплины	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	36
- теоретические занятия	18
- практические занятия	18
Самостоятельная работа	18
Промежуточная аттестация: в форме комплексного экзамена в 5 семестре + консультация	5+1

Рабочая программа для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Вид учебного занятия	Содержание учебного материала	Объем в ак. час.	Формат проведения занятия	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5	6
Курс 3 Семестр 5					
Раздел 1. Гигиена как основа профилактики и здорового образа жизни			4		
Тема 1.1. Эпидемиологические факторы внешней среды	УЗ	Понятия инфекции, пандемии и эпидемии. Механизмы передачи инфекции: контактный, воздушно-капельный, фекально-оральный, трансмиссионный. Источники и пути передачи инфекции: прямой контакт, передача инфекции через воздух, воду и почву, пищевые инфекции, перенос инфекции насекомыми. Периоды болезни: скрытый (инкубационный), продромальный, острого развития болезни, выздоровления	2	очный	ОК 07, ПК 4.6., ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3-8.5, 8.6
	ПЗ	Составление рекомендаций по профилактике инфекционных заболеваний у занимающихся физической культурой и спортом	2	очный	ОК 08, ПК 4.6., ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3-8.5, 8.6
Раздел 2. Личная гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом			6		
Тема 2.1. Гигиена тела, одежды и обуви	УЗ	Общие гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к одежде, обуви, головным уборам спортсменов. Уход за кожей. Уход за руками. Уход за ногами	1	очный	ОК 08, ПК 3.5, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3-8.5, 8.6
	ПЗ	Составление инфографики Принципы ухода за одеждой и обувью спортсменов	1	очный	ОК 08, ПК 3.5, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3-8.5, 8.6

Тема 2.2. Гигиена режима дня. Борьба с вредными привычками.	УЗ	Распорядок дня и его значение. Гигиена сна. Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	2	очный	ОК 08, ПК 4.4., ПК 4.6., ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	ПЗ	Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек	2	очный	ОК 08, ПК 4.4., ПК 4.6., ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
Раздел 3. Гигиена закаливания			2		
Тема 3.1. Основные гигиенические требования и методы закаливания	УЗ	Понятие закаливания. Механизмы действия закаливающих факторов. Принципы закаливания. Закаливание воздухом: прогулки на свежем воздухе, воздушные ванны. Закаливание солнечным светом. Солнечные ванны. Закаливание водой: обливание, обтирание, душ, купание и плавание	1	очный	ОК 08, ПК 3.2., ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	ПЗ	Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур	1	очный	ОК 08, ПК 3.2., ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
Раздел 4. Воздействие природных факторов на организм человека			4		
Тема 4.1. Природные факторы и их влияние на организм человека	УЗ	Гигиеническая характеристика воздуха: физические свойства, химический состав. Пылевое и микробное загрязнение воздуха. Гигиенические нормативы воды. Гигиеническое значение состава и свойств почвы	1	очный	ОК 07, ПК 4.3, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7-5.8, ЦО 6.10, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	УЗ	Учёт метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Влияние погоды на теплообмен и функциональное состояние организма человека. Гигиенические требования организации и проведению тренировочного процесса в условиях низких и высоких температур. Климат и основные климатообразующие факторы. Акклиматизация и её фазы	1	очный	ОК 08, ПК 4.3, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7-5.8, ЦО 6.10, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6

	ПЗ	Анализ факторов риска и мер профилактики нарушений состояния здоровья спортсменов при воздействии различных природных факторов	2	очный	ОК 07, ПК 4.3, ЦО 5.1-5.5 ЦО 5.7-5.8 ЦО 6.10 ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
Раздел 5. Гигиенические требования к спортивным сооружениям			2		
Тема 5.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям	УЗ	Виды спортивных сооружений: отдельные и комплексные. Классификации спортивных сооружений: по основному назначению, по функциональному назначению, по градостроительному признаку, по Всероссийскому классификатору объектов спорта. Основные гигиенические параметры спортивных сооружений: освещение, отопление, вентиляция. Цветовое оформление спортивных сооружений. Гигиенические требования к покрытию	1	очный	ОК 08, ПК 4.2
	ПЗ	Гигиеническая оценка спортивного сооружения	1	очный	ОК 08 ПК 4.2
Раздел 6. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок			12		
Тема 6.1. Гигиенические основы тренировки	УЗ	Гигиенические нормативы, оптимизирующие эффект тренировок и соревнований. Понятие перетренированности. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль. Факторы риска в физкультурно-спортивной практике в: материально-техническом и организационном обеспечении, функциональных возможностях и подготовленности спортсменов, системе спортивных тренировок, питании, восстановлении и стимуляции работоспособности, организации и проведении соревнований	2	очный	ОК 08, ПК 1.3, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 4.2., ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	ПЗ	Составление и анализ дневника самоконтроля. Составление таблицы Гигиеническая характеристика урока	2	очный	ОК 08, ПК 1.5, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1- 3.5, ПК 4.1-4.6, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3-8.5, 8.6

Тема 6.2. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления и повышения работоспособности	УЗ	Педагогические средства восстановления: рациональное планирование нагрузки в пределах занятия, микро-, мезо- и макроциклов, режим жизни и спортивной деятельности, условия для тренировки и отдыха, учёт индивидуальных особенностей занимающихся. Медико-биологические средства восстановления: гигиенические, физические, диетические, фармакологические. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения и др.	2	очный	ОК 08, ПК 1.3, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 4.2., ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	ПЗ	Анализ рекомендаций по применению средств восстановления и повышения работоспособности для занимающихся физической культурой и спортом	2	очный	ОК 08, ПК 1.3, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 4.2., ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
Тема 6.3. Профилактика допинга в спорте	УЗ	Определение понятия «допинг». Допинг и внезапная смерть в спорте. Нормативно-правовое регулирование антидопингового обеспечения спорта. Запрещенные в спорте субстанции и методы. Допинг-контроль	2	очный	,ОК 08, ПК 1.6., ЦО 5.1-5.5 ЦО 5.7-5.8 ЦО 6.10 ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	ПЗ	Анализ мер профилактики применения допинга в спорте	2	очный	ОК 08, ПК 1.6., ЦО 5.1-5.5 ЦО 5.7-5.8 ЦО 6.10 ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
Раздел 7. Гигиена питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом			2		
Тема 7.1. Особенности питания лиц, занимающихся физической культурой и	УЗ	Основные гигиенические требования, предъявляемые к питанию спортсменов. Основные пищевые вещества в рационе спортсменов. Режим питания в условиях спортивной деятельности. Принципы организации питания во время соревнований и при необходимости снижения массы тела. Биологически активные добавки в системе питания спортсмена	1	очный	ОК 08, ПК 4.4., ПК 4.6., ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6

спортом					
Тема 7.2. Особенности питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом	ПЗ	Составление меню спортсмена	1	очный	ОК 08, ПК 4.4., ПК 4.6., ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
Раздел 8. Гигиенические обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола			4		
Тема 8.1. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста и пола	УЗ	Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Распределение детей и подростков на медицинские группы для занятий физической культурой. Физические упражнения, потенциально опасные для детей и подростков. Формы занятия физической культурой детей, подростков, молодёжи, лиц среднего и пожилого возраста. Гигиена тренировок женщин	2	очный	ОК 08, ПК 1.3, ПК 3.1- 3.2, ПК 4.1-4.4, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	ПЗ	Составление рекомендаций по сохранению здоровья для различных возрастных периодов. Составление инфографики Техника безопасности при выполнении физических упражнений	2	очный	ОК 08, ПК 1.3, ПК 3.1- 3.2, ПК 4.1-4.4, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
Самостоятельная работа обучающихся Составление сообщений по теме Уход за кожей. Уход за руками. Уход за ногами. Уход за полостью рта и зубами. Составление тезисов по теме Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления одежды и обуви: теплопроводность, воздухопроницаемость, гигроскопичность, водоёмкость, испаряемость влаги Расчёт нормативных размеров площади спортивных сооружений и вспомогательных помещений Оценка загрязнения воды и воздуха Составление сообщений по темам Гигиена тренировочных занятий в условиях среднегорья. Гигиеническое обеспечение тренировки спортсменов в условиях временной адаптации			18		ОК 08, ПК 1.3, ПК 3.1- 3.2, ПК 4.1-4.6, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6

Составление сообщений по темам допинг и внезапная смерть в спорте. Антидопинговое обеспечение Составление таблицы Отдельные пищевые вещества в питании человека: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины Составление и анализ таблиц Распределение детей и подростков на медицинские группы для занятий физической культурой. Физические упражнения, потенциально опасные для детей и подростков			
Промежуточная аттестация в форме комплексного экзамена + консультация	6		
Объем дисциплины	60		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению программы дисциплины

Кабинет анатомии, физиологии и гигиены, оснащенный

- оборудованием: посадочные места студентов, рабочее место преподавателя, рабочая доска, наглядные пособия (учебники, карточки, раздаточный материал, демонстрационные схемы и таблицы, муляжи внутренних органов и частей тела).

- техническими средствами обучения: мультимедийный проектор, проекционный экран, ноутбук преподавателя, колонки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

3.2.1.1. Полиевский С.А. Гигиенические основы физической культуры и спорта: учебное издание / С. А. Полиевский - Москва : Академия, 2024. - 192 с. (Специальности среднего профессионального образования).

3.2.2. Основные электронные издания

3.2.2.1. 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, 2024. — 308 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16822-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544962> (дата обращения: 07.03.2025)

3.2.2.2. 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, 2024. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539962> (дата обращения: 07.03.2025).

3.2.3. Дополнительные источники

3.2.3.1. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи": Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122?ysclid=luu5wi3wr8151530584> (дата обращения: 20.06.2024). — Текст: электронный.

3.2.3.2. СП 310.1325800.2017 «Бассейны для плавания. Правила проектирования» — URL: <https://www.minstroyrf.gov.ru/docs/16230/> (дата обращения: 10.03.2025). — Текст: электронный.

3.2.3.3. СП 332.1325800.2017 «Спортивные сооружения. Правила проектирования» <https://www.minstroyrf.gov.ru/docs/16404/> (дата обращения: 20.06.2024). — Текст: электронный.

3.2.3.4. СП 285.1325800.2016. Свод правил. «Стадионы футбольные. Правила проектирования» — URL: <https://www.minstroyrf.gov.ru/docs/14843/> (дата обращения: 20.06.2024). — Текст: электронный.

3.2.4. Перечень ресурсов и информационных справочных систем информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

3.2.4.1. Российское антидопинговое агентство. URL: <https://rusada.ru/?ysclid=m7yfvxmnf131153759> — (дата обращения: 07.03.2025). — Текст: электронный.

3.2.4.2. Центр спортивной медицины ФМБА России — URL: <https://www.sportfmba.ru/?ysclid=m7yfx4w2i251941291> (дата обращения: 20.06.2024). — Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
особенности подготовки спортсменов в различных климатогеографических условиях	характеризует особенности подготовки спортсменов в различных климатогеографических условиях	устный опрос доклад
средства профилактики перенапряжения.	дает характеристику средствам профилактики перенапряжения	устный опрос письменный опрос
значение физической культуры в формировании ЗОЖ	объясняет значение физической культуры в формировании ЗОЖ	устный опрос
техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	объясняет технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	устный опрос письменный опрос
виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации	описывает виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации	устный опрос письменный опрос
запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте	дает характеристику запрещенным субстанциям и методам, способам противодействия допингу в спорте	тестирование устный опрос
методика профилактики допинга	описывает методику профилактики допинга	устный опрос письменный опрос
методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	характеризует методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	тестирование
объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	определяет объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	устный опрос письменный опрос

формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек	описывает формы и методы обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек	устный опрос тестирование
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об влиянии климатических условий на подготовку спортсменов	организует процесс спортивной подготовки с учетом знаний об влиянии климатических условий на подготовку спортсменов	устный опрос ситуационная задача
пользоваться средствами профилактики перенапряжения	использует в профессиональной деятельности средства профилактики перенапряжения	устный опрос ситуационная задача практическая работа
разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на значение физической культуры в формировании ЗОЖ.	разрабатывает планы и программы мероприятий по формированию различных аспектов ЗОЖ	устный опрос
использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников.	учитывает возрастные особенности и уровень физической подготовленности участников при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	устный опрос практическая работа
находить и использовать информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности	использует информацию по антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности	устный опрос письменный опрос
проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним.	разрабатывает планы и программы образовательных и пропагандистских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним	доклад устный опрос
методически грамотно использовать совокупность специфических и общепедагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм	в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, уровнем их двигательной подготовленности и состоянием здоровья использует совокупность специфических и общепедагогических средств,	устный опрос ситуационные задачи практическая работа

занятий, исходя из требований программного материала по физической культуре, возрастных особенностей обучающихся, уровня их двигательной подготовленности и состояния здоровья	методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий	
определять и варьировать направленность и объем нагрузки, интенсивность и координационную сложность упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий и силовым нагрузкам	учитывает физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения, противопоказания к определенным видам занятий при определении направленности и объема нагрузки	тестирование устный опрос ситуационные задачи практическая работа
соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма	соблюдает технику безопасности, выявляет источники возможного травматизма	устный опрос письменный опрос ситуационные задачи
подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учётом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы	подбирает и использует спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учётом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы	устный опрос, доклад, практическая работа
использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	осуществляет контроль физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	устный опрос ситуационные задачи
подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения	осуществляет отбор материалов и готовит контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения	устный опрос практическая работа