

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»**

Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

программы подготовки специалистов среднего звена

Специальность 49.02.01. Физическая культура

Москва, 2024 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.

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

Преподаватель:
Коновалова Ирина Игоревна

12. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 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).

1.1.4. Перечень общих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
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

1.1.5. Перечень профессиональных компетенций:

Код	Наименование профессиональных компетенций
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. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь и знать:

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	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения.	- основы здорового образа жизни; -средства профилактики перенапряжения.
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.	- техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурнооздоровительных и спортивно-массовых 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 занятия 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.	-понятие «допинг», запрещенные субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте; - правовое регулирование борьбы с допингом медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга; - методика профилактики допинга.

ПК 2.1	- осуществлять разработку занятий по программам в области физической культуры и спорта с учётом их специфики и решаемых задач, применяемых педагогических технологий.	- педагогические технологии и современные методики подготовки обучающихся по программам в 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	- находить и использовать нормативную и методическую литературу и другие источники информации для планирования уроков физической культуры; - планировать двигательную деятельность обучающихся на уроках физической культуры с использованием наиболее оптимальных средств и методов в соответствии с требованиями программного материала, возрастными особенностями обучающихся, уровнем их физической подготовленности, состояния здоровья и организационными условиями занятий разрабатывать документы оперативного планирования уроков физической культуры в соответствии с методическими требованиями.	- требования и логика планирования учебного процесса по физической культуре; - общая цель и задачи физического воспитания обучающихся и их конкретизация для школьников разного возрастного периода.
ПК 3.2	- 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.	- методические особенности проведения уроков физической культуры для обучающихся различного школьного возраста классификация, направленность и педагогические возможности средств и методов физического воспитания применительно к урочным формам занятий физической культурой.
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	<ul style="list-style-type: none"> - определять оптимальные средства, методы и организационные условия для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня и во внеурочной деятельности с учётом решаемых задач; - планировать неурочные формы занятий физическими упражнениями с учётом решаемых задач, возрастных особенностей школьников, уровня их двигательной подготовленности и имеющихся организационных условий; - подбирать необходимый инвентарь и оборудование для проведения неурочных занятий исходя из решаемых задач, обучать приёмам страховки и само страховки, обеспечивать меры охраны труда. 	<ul style="list-style-type: none"> - средства физического воспитания, используемые во внеурочной работе, исходя из освоенных базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, возраста обучающихся и имеющихся организационных условий; - методика планирования внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися школьного возраста исходя из их направленности и решаемых задач - дозирование физической нагрузки при проведении внеурочных занятий физическими упражнениями с обучающимися разного возраста; - требования охраны труда при выполнении физических упражнений во внеурочной деятельности.
ПК 4.1	<ul style="list-style-type: none"> - планировать физкультурно-оздоровительные теоретические и методические основы планирования физкультурно-занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий 	<ul style="list-style-type: none"> - теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта.
ПК 4.2	<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; - соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма; - подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учётом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы. 	<ul style="list-style-type: none"> - техники и методы страховки и само страховки при проведении занятий; - условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни; - техника безопасности и требования к оборудованию и инвентарю при проведении занятий.
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 	<ul style="list-style-type: none"> - методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; - объективные и субъективные показатели контроля за двигательной

	<p>подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</p> <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. 	<p>активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы анализа и оценки показателей контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся.
ПК 4.4	<ul style="list-style-type: none"> - давать разъяснения населению по выбору оптимальных форм тренировок, нагрузок и видов занятий, по направленности и характеру воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека; - использовать технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде. 	<ul style="list-style-type: none"> - вести первичную учетно-отчетную документацию в электронном и бумажном виде;
ПК 4.6	<ul style="list-style-type: none"> - подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения. 	<ul style="list-style-type: none"> - принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия; - физкультурно-оздоровительные технологии ЗОЖ и активного долголетия.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной программы	63
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
теоретическая часть	18
в форме практической подготовки:	
практические занятия	18
Цифровой модуль	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
Промежуточная аттестация в форме комплексного экзамена.	9

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение))	Коды компетенций и ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
5 семестр				
Раздел 1. Гигиена как основа профилактики и здорового образа жизни		6/2		
Тема 1.1. Эпидемиологические факторы внешней среды.	Содержание учебного материала	2/0	очный/онлайн	ОК 07, ОК 09, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	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		
Тема 1.2. Профилактика инфекционных заболеваний	Содержание учебного материала	4/2	самостоятельное изучение	ОК 08, ОК 09, ПК 1.2, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление сообщений по теме Мероприятия по борьбе с инфекционными болезнями: общесанитарные, специальные профилактические, противоэпидемические.	2		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 1. Составление рекомендаций по профилактике инфекционных заболеваний у	2	очный	

	занимающихся физической культурой и спортом			
Раздел 2. Личная гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом		6/2		
Тема 2.1. Гигиена тела	Содержание учебного материала	1/0	самостоятельное изучение	ОК 08, ОК 09, 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.	1		
Тема 2.2. Гигиена одежды и обуви	Содержание учебного материала	1/0	самостоятельное изучение	ОК 08, ОК 09, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление тезисов по теме Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления одежды и обуви: теплопроводность, воздухопроницаемость, гигроскопичность, водоёмкость, испаряемость влаги. Основные гигиенические требования к одежде и обуви спортсменов.	1		
Тема 2.3. Гигиена режима дня. Борьба с вредными привычками.	Содержание учебного материала	4/2	очный/онлайн	ОК 08, ОК 09, ПК 1.2, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	Распорядок дня и его значение. Гигиена сна. Общая характеристика вредных привычек. Курение, алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	2		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 2. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.	2		
Раздел 3. Гигиена закаливания		4/2		
Тема 3.1. Основные гигиенические требования и	Содержание учебного материала	4/2	очный	ОК 08, ОК 09, ПК 1.2., ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	Понятие закаливания. Механизмы действия закаливающих факторов. Принципы закаливания. Закаливание воздухом:	2		

методы закаливания	прогулки на свежем воздухе, воздушные ванны. Закаливание солнечным светом. Солнечные ванны. Закаливание водой: обливание, обтирание, душ, купание и плавание.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 3. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.	2	самостоятельное изучение	
Раздел 4. Воздействие природных факторов на организм человека		6/2		
Тема 4.1. Природные факторы и их влияние на организм человека	Содержание учебного материала	6/2		ОК 08, ОК 09, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	Самостоятельная работа обучающихся. Гигиеническая характеристика воздуха: физические свойства, химический состав. Пылевое и микробное загрязнение воздуха. Учёт метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические нормативы воды. Источники и системы водоснабжения. Гигиеническое значение состава и свойств почвы.	2	самостоятельное изучение	
	Самостоятельная работа обучающихся. Погода. Факторы, влияющие на неё. 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. Факторы риска и меры профилактики нарушений состояния здоровья спортсменов и снижения уровня	2	очный	

	спортивных достижений при дальних перелетах.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	самостоятельное изучение	
	Практическое занятие 4. Оценка загрязнения воды и воздуха	2		
Раздел 5. Гигиенические требования к спортивным сооружениям		4/2		
Тема 5.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям	Содержание учебного материала	4/2	очный	ОК 08, ОК 09 ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 3.2.; ПК 3.5; ПК 4.2.
	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. Санитарно-гигиенический режим эксплуатации спортивных залов.	2		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 5. Расчёт нормативных размеров площади спортивных сооружений и вспомогательных помещений.	1		
	Практическое занятие 6. Гигиеническая оценка спортивного сооружения.	1		
Раздел 6. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок		8/6		
Тема 6.1. Гигиенические	Содержание учебного материала	4/2	очный	ОК 08, ОК 09, ПК 1.5, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1- 3.5, ПК 4.1-4.6,
	Гигиенические нормативы, оптимизирующие эффект тренировок и	2		

основы тренировки	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.			ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 7. Составление и анализ дневника самоконтроля	2	очный	
Тема 6.2. Гигиенические требования к планированию и нормированию тренировочных нагрузок	Самостоятельная работа обучающихся. Составление сообщений по темам Гигиена тренировочных занятий в условиях среднегорья. Гигиеническое обеспечение тренировки спортсменов в условиях временной адаптации.	2	самостоятельное изучение	ОК 08, ОК 09, 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
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 8. Составление таблицы Гигиеническая характеристика урока	2	очный	
Тема 6.3. Педагогические ,медико-биологические и психологические средства восстановления	Содержание учебного материала	4/2		ОК 08, ОК 09, ПК 1.3, 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
	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.	2	очный	

и повышения работоспособности	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.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 9. Составление рекомендаций по применению средств восстановления и повышения работоспособности для занимающихся физической культурой и спортом	2	очный	
Тема 6.4. Профилактика допинга в спорте	Самостоятельная работа обучающихся. Определение понятия «допинг». Допинг и внезапная смерть в спорте. Меры профилактики применения допинга в спорте.	2	самостоятельное изучение	ОК 08, ОК 09, ПК 1.6, ПК 2.4, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
Раздел 7. Гигиена питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом		6/2		
Тема 7.1. Основы гигиены питания	Содержание учебного материала	2/0	самостоятельное изучение	ОК 08, ОК 09, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление таблицы Отдельные пищевые вещества в питании человека: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины.	2		
Тема 7.2. Особенности питания лиц, занимающихся физической	Содержание учебного материала	4/2	очный	ОК 08, ОК 09, ПК 2.4, ЦО 5.1-5.5, ЦО 5.7, ЦО 8.1, 8.3- 8.5, 8.6
	Основные гигиенические требования, предъявляемые к питанию спортсменов. Основные пищевые вещества в рационе спортсменов. Режим питания в условиях	2		

культуры и спортом	спортивной деятельности. Принципы организации питания во время соревнований и при необходимости снижения массы тела. Биологически активные добавки в системе питания спортсмена.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Практическое занятие 14. Составление меню спортсмена	2		
Раздел 8. Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола		6/0		
Тема 8.1. Гигиена детей и подростков	Содержание учебного материала	2/0	самостоятельное изучение	ОК 08, ОК 09, ПК 1.3, 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
	Самостоятельная работа обучающихся. Факторы, формирующие двигательную активность детей. Распределение детей и подростков на медицинские группы для занятий физической культурой. Физические упражнения, потенциально опасные для детей и подростков.	2		
Тема 8.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста и пола	Содержание учебного материала	4/0	очный	ОК 08, ОК 09, ПК 1.3, 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
	Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Охрана труда. Формы занятия физической культурой детей, подростков, молодёжи, лиц среднего и пожилого возраста. Правила обеспечения безопасности. Гигиена тренировок женщин.	4		
Консультации		1		
Промежуточная аттестация в форме экзамена		5		
Объем образовательной программы		60		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.3. Для реализации программы учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта предусмотрены следующие специальные помещения: кабинет «Анатомии, физиологии и гигиены», оснащённый:

- 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 предусматривает печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные источники

3.2.1.1. Основные печатные издания

1. Полиевский С.А. Гигиенические основы физической культуры и спорта: учебное издание / С. А. Полиевский - Москва : Академия, 2024. - 192 с. (Специальности среднего профессионального образования). - URL: <https://academia-moscow.ru> -Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-moscow». - Текст : электронный.

3.2.1.2. Основные электронные издания

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: 18.06.2024)

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: 18.06.2024).

3.2.2. Дополнительные источники

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.

СП 310.1325800.2017 «Бассейны для плавания. Правила проектирования» – URL: <https://www.minstroyrf.gov.ru/docs/16230/> (дата обращения: 20.06.2024). – Текст: электронный.

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

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.

3.2.3 Электронные ресурсы

1. Качество воды в районах Москвы. URL: <https://www.mosvodokanal.ru/forpeople/waterquality.php> – (дата обращения: 20.06.2024). – Текст: электронный.

2. Мосэкомониторинг. – URL: <https://mosecom.mos.ru/?ysclid=lmxhpowyk2215804213> (дата обращения: 20.06.2024). – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
особенности подготовки спортсменов в различных климатогеографических условиях	характеризует особенности подготовки спортсменов в различных климатогеографических условиях	устный опрос
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
техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	объясняет технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	устный опрос письменный опрос
запрещенные вещества и методы, способы противодействия допингу в спорте	дает характеристику запрещенным веществам 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	определяет объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической	устный опрос письменный опрос

подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся	
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
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
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
пользоваться средствами профилактики перенапряжения	использует в профессиональной деятельности средства профилактики перенапряжения	устный опрос письменный опрос
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	тестирование 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 письменный опрос
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 пропагандские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним.	разрабатывает планы и программы образовательных и пропагандских мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним	тестирование устный опрос
методически грамотно использовать совокупность специфических и	в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, уровнем их двигательной	тестирование устный опрос

<p>обще педагогических 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</p>	<p>подготовленности и состоянием здоровья использует совокупность специфических и обще педагогических средств, методов, приёмов обучения и организационных условий проведения урочных форм занятий</p>	
<p>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</p>	<p>учитывает физическое состояние и развитие, физическую подготовленность населения, противопоказания к определенным видам занятий при определении направленности и объема нагрузки</p>	<p>тестирование устный опрос</p>
<p>соблюдать технику безопасности, выявлять источники возможного травматизма</p>	<p>соблюдает технику безопасности, выявляет источники возможного травматизма</p>	<p>устный опрос письменный опрос</p>
<p>подбирать и использовать спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учётом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы</p>	<p>подбирает и использует спортивное оборудование, инвентарь и экипировку с учётом задач и вида занятия, особенностей возрастной группы</p>	<p>устный опрос</p>
<p>использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</p>	<p>осуществляет контроль физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся</p>	<p>устный опрос письменный опрос</p>
<p>подбирать материалы и готовить контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения</p>	<p>осуществляет отбор материалов и готовит контент, пропагандирующий ЗОЖ и физическую активность среди различных групп населения</p>	<p>устный опрос</p>