

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 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 степенью.	- содержание и методика проведения занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной степенью.
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; - определять и варьировать	- 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

	<p>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>	
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; - анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику 	<ul style="list-style-type: none"> - методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;

	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	-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	- 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, трансмиссивный. 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.	УЗ	Распорядок дня и его значение. Гигиена сна. Общая	2	очный	ОК 08, ПК 4.4., ПК

Гигиена режима дня. Борьба с вредными привычками.		характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек			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-	УЗ	Педагогические средства восстановления: рациональное планирование нагрузки в пределах занятия, микро-, мезо- и макроциклов, режим жизни и спортивной деятельности,	2	очный	ОК 08, ПК 1.3, ПК 3.1, ПК 4.1, ПК 4.2., ЦО 5.1-5.5,

биологические и психологические средства восстановления и повышения работоспособности		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.			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 спортом	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
Тема 7.2. Особенности	ПЗ	Составление меню спортсмена	1	очный	ОК 08, ПК 4.4., ПК 4.6., ЦО 5.1-

питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом					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 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			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 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=luu5wi3wt8151530584> (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=m7yfyxmnf131153759> — (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 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 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	описывает формы и методы	устный опрос

населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек	обучения населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок технологии воспитательной работы для формирования у населения навыков ЗОЖ, неприятия вредных привычек	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