

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(национальный исследовательский университет)»
ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ:

директор

Многопрофильного колледжа

О.Б. Прохорова

«21» февраля 2024 г.





РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.ДВ.14 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
основной профессиональной образовательной программы
44.02.03 ПЕДАГОГИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Челябинск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.ДВ.14 Гигиенические основы физической культуры и спорта основной профессиональной образовательной программы специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 44.02.03 Педагогика дополнительного образования рассмотрена и одобрена на заседании Научно-методического совета №3, протокол №3 от «21» февраля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УПР
Л.П. Попкова 
«20» февраля 2024 г.

Специалист по УМР
А.Н. Сивачёва 
«20» февраля 2024 г.

Разработчик: А.В. Мефодовская – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.ДВ.14 Гигиенические основы физической культуры и спорта разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (утв. Приказом Минпросвещения России от 14 ноября 2023 г. № 855).

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.ДВ.14 Гигиенические основы физической культуры и спорта частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОП.ДВ.14 Гигиенические основы физической культуры и спорта является вариативной, относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить умения и знания, необходимые для формирования общих компетенций (таблица 1) и профессиональных компетенций (таблица 2).

Таблица 1 – Общие компетенции

Код и наименование общей компетенции	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	– использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	– основы гигиены детей и подростков;
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	– составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	– гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	– определять суточный расход энергии, составлять меню;	– понятие медицинской группы;
	– обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного	– гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
		– вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
		– основы профилактики инфекционных заболеваний;
		– основы гигиены питания

<p>ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>процесса; – применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей</p>	<p>детей, подростков и молодежи; – гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; – гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; – основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; – гигиенические основы закаливания; – гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>		

Таблица 2 – Профессиональные компетенции

<p>ПК 1.7. Планировать и проводить занятия и другие формы обучения по дополнительным общеобразовательным программам в соответствии с действующими нормами и правилами</p>	<p>Умения: проектировать (моделировать, планировать, конструировать) занятия и другие формы обучения по дополнительным общеобразовательным программам</p>
	<p>Знания: - технологические этапы планирования, конструирования и проведения занятия и других форм обучения по дополнительным общеобразовательным программам - закономерности и принципы планирования, конструирования и проведения занятия и других форм обучения по дополнительным общеобразовательным программам</p>
<p>ПК 1.8. Анализировать занятия</p>	<p>Умения: анализировать занятия по определенным параметрам (цель, структура, деятельность учащихся или преподавателя, методы)</p>
	<p>Знания: - методы анализа занятий - функции анализа занятий</p>
<p>ПК 3.3. Создавать предметно-развивающую среду, обеспечивающую освоение дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>Умения: моделировать, конструировать предметно-развивающую среду, обеспечивающую освоение дополнительной общеобразовательной программы</p>
	<p>Знания: требования к созданию предметно-развивающей среды, обеспечивающей освоение дополнительной общеобразовательной программы</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116
Практическая подготовка	98
в том числе:	
теоретические занятия	68
<i>лекции</i>	<i>60</i>
<i>контрольные занятия</i>	<i>8</i>
практические занятия	48
курсовая работа/проект	-
Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)	-
Консультации	4
Экзамен	6
Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) – в форме экзамена	

2.2 Тематический план

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестации (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
Введение. Стартовая диагностика	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Раздел 1. Гигиена как основа оздоровления населения	10	10	10	6	4	-	-	-	-	-
Тема 1.1 Гигиена как отрасль медицинской науки	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 1.2 Современные научные представления о здоровье	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №1 Семинар «Гигиеническое значение физвоспитания и спорта»	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.3 Массовая физическая культура как мощный фактор оздоровления населения	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №2 Семинар «Гигиена физического воспитания различных возрастных групп»	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Раздел 2 Гигиенические требования к условиям окружающей среды при занятиях физическими упражнениями и спортом	24	24	20	10	12	2	-	-	-	-
Тема 2.1 Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-

Тема 2.2 Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №3 Гигиеническая характеристика участка школы и спортивной зоны	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №4 Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №5 Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.3 Освещение и цветовое оформление спортивных объектов	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №6 Расчет показателей естественной освещенности спортивного зала	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.4 Гигиенические требования к зданию и помещениям школы	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №7 Гигиеническая характеристика гимнастического зала	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №8 Составление плана-макета цветового оформления спортивных сооружений	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.5 Профилактика шума в спортивном сооружении	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Контрольное занятие №1 Анализ спортивного помещения на соответствие гигиеническим требованиям	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
Раздел 3. Гигиена физического воспитания детей и подростков	26	26	26	12	14	-	-	-	-	-
Тема 3.1 Основы гигиены детей и подростков	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №9 Составление правил сохранения и укрепления здоровья	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.2 Понятие о группах здоровья, их характеристика	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-

Практическое занятие № 10 Гигиеническая оценка урока физической культуры. Хронометрирование урока ФК	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №11 Составление режима суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.3 Гигиеническая Характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №12 Обеспечение соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.4 Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №13 Гигиеническая оценка режима дня школьника	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.5 Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №14 Составление плана и режима тренировочного процесса для детей и подростков	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.6 Основы питания детей, подростков и молодёжи	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 15 Составление инструкции по технике безопасности в спортивном зале общеобразовательного учреждения	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-
Раздел 4 Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом	18	18	16	8	8	2	-	-	-	-
Тема 4.1 Основы личной гигиены. Здоровый образ жизни	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-

Практическое занятие №16 Составление индивидуальной программы формирования здорового образа жизни	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 17 Анализ отрицательного воздействия вредных привычек на здоровье спортсмена	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 4.2 Гигиена закаливания	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 4.3 Принципы и средства закаливания	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 4.4 Самоконтроль спортсмена и лиц, занимающихся оздоровительной физкультурой и закаливанием	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №18 Составление комплекса закаливающих процедур для детей и подростков	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие № 19 Составление плана санитарно-гигиенических процедур на учебно-тренировочном сборе	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие №2 Решение ситуационных задач по гигиене детей и подростков	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
Раздел 5 Гигиенические основы спортивной тренировки	20	20	22	12	8	-	-	-	-	-
Тема 5.1 Гигиена питания, занимающихся физической культурой и спортом	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №20 Составление суточного рациона и режима питания спортсменов	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 5.2 Гигиена безопасности основных продуктов питания	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 5.3 Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №21 Составление плана и режима тренировочного процесса для детей и подростков	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-

Тема 5.4 Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 5.5 Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №22 Составление кластеров по гигиеническим средствам восстановления спортивной работоспособности	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 5.6 Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №23 Составление инструкции по технике безопасности в спортивном зале общеобразовательного учреждения	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Раздел 6 Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	16	16	4	10	2	4	-	-	-	-
Тема 6.1 Применение восстановительных средств в спорте	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 6.2 Гигиеническая характеристика аутотренинга	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 6.3 Витамины как средство профилактики переутомления и восстановления работоспособности	2	2	1	2	-	-	-	-	-	-
Тема 6.4 Применение массажа при занятиях физкультурой и спортом	2	2	1	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №24 Массаж как профилактика травм и заболеваний ОДА	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 6.5 Основы профилактики инфекционных заболеваний	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Контрольное занятие №3 Круглый стол «Гигиена и питание спортсмена»	4	4	-	-	-	4	-	-	-	-

Консультации	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-
Экзамен	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Всего по дисциплине	126	116	98	60	48	8	-	-	4	6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Вид занятий	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
Теоретические занятия, Практические занятия, Групповые и индивидуальные консультации, Текущий контроль, промежуточная аттестация	Здание учебного корпуса ЧТКС Кабинет анатомии, физиологии и гигиены, ауд. 202 Оборудование и технические средства обучения: 1. Весы напольные – 1 шт. 2. Секундомер – 1 шт. 3. Тонометр – 1 шт. Имущество: 1. Стол ученический (одноместный) – 25 шт. 2. Стул – 25 шт. Учебно-наглядные пособия: 1. Барельефные модели – 3 шт. 2. Плакаты – 19 шт. 3. Анатомический препарат – 2 шт. 4. Скелет человека – 1 шт.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Борисова, Т.С. Основы гигиены детей и подростков [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.С. Борисова, Н.В. Бобок, М.М. Солтан, Ж.П. Лабодаева. — Электрон. дан. — Минск : Новое знание, 2018. — 390 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104848>. — Загл. с экрана.

Дополнительная литература

1. Солодовников, Ю.Л. Гигиена и экология человека (цикл лекций и практических занятий) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Л. Солодовников. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 468 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93778>. — Загл. с экрана

Перечень используемого программного обеспечения:

- 1 Microsoft Office
- 2 Microsoft Windows

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ЭБС Электронного издания ЮРАЙТ
2. ЭБС «ЛАНЬ»

3.3 Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств. Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.ДВ.14 Гигиенические основы физической культуры и спорта осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 1.7, ПК 1.8, ПК 3.3
Контрольные занятия	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 1.7, ПК 1.8, ПК 3.3
Промежуточная аттестация		
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Практикоориентированные ситуационные задачи	Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 1.7, ПК 1.8, ПК 3.3

Текущий контроль успеваемости подразумевает регулярную объективную оценку качества освоения обучающимися содержания учебной дисциплины ОП.ДВ.14 Гигиенические основы физической культуры и спорта и способствует успешному овладению учебным материалом в разнообразных формах аудиторной работы, в процессе внеаудиторной подготовки и оценивает систематичность учебной работы студента.

В начале изучения дисциплины ОП.ДВ.14 Гигиенические основы физической культуры и спорта (в течение первых двух недель) осуществляется

стартовая диагностика обучающихся. Входной контроль проводится с целью определения стартового уровня подготовки студентов, который в дальнейшем сравнивается с результатами следующих этапов мониторинга уровня достижения планируемых образовательных результатов; выстраивания индивидуальной траектории обучения на основе контроля их знаний. Результаты входного контроля являются основанием для проведения корректирующих мероприятий, а также формирования подгрупп и организации дополнительных консультаций.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП.ДВ.14 Гигиенические основы физической культуры и спорта в форме экзамена.

Условием допуска к экзамену является положительная аттестация обучающихся по результатам текущего и рубежного контроля, выполнение всех заданий для внеаудиторной самостоятельной работы.

Экзамен по учебной дисциплине проводится с учетом результатов текущего и рубежного контроля на основе балльно-рейтинговой системы оценивания. Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг от 4,5 до 5 баллов, освобождается от выполнения заданий экзаменационного билета и получает оценку «отлично». Обучающийся, имеющий рейтинг от 4,0 до 4,4 баллов, освобождается от выполнения заданий экзаменационного билета и получает оценку «хорошо», если студент претендует на оценку «отлично», проходит тестирование. При этом педагогом учитывается, что обучающийся за оцениваемый период не пропустил ни одного занятия, при определении «итоговой» оценки за семестр средневзвешенная оценка по результатам текущего контроля увеличивается на 0,5 баллов. Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг менее 4,0, выполняет все задания на экзамене.