

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

«27» марта 2025 г.



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

Челябинск 2025

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.ДВ.14 Гигиенические основы физической культуры и спорта профессиональной образовательной программы специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 44.02.03 Педагогика дополнительного образования рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета №4, протокол №4 от «27» марта 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по НМР

Л.П. Попкова

«26» март 2025 г.

Специалист по УМР

Э.Р. Сурайкина

«26» март 2025 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 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 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	У ₁ - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	З ₁ - основы гигиены детей и подростков; З ₂ - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	У ₂ - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; У ₃ - определять суточный расход энергии, составлять меню;	З ₃ - понятие медицинской группы; З ₄ - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; З ₅ - вспомогательные гигиенические средства
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	У ₄ - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации	восстановления и повышения работоспособности; З ₆ - основы профилактики инфекционных заболеваний;

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	учебно-воспитательного процесса; У₅ - применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей	З₇ - основы гигиены питания детей, подростков и молодежи; З₈ - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; З₉ - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; З₁₀ - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; З₁₁ - гигиенические основы закаливания; З₁₂ - гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы
---	--	--

Таблица 2 – Профессиональные компетенции

ПК 1.8. Анализировать занятия	Умения: анализировать занятия по определенным параметрам (цель, структура, деятельность учащихся или преподавателя, методы)
	Знания: - методы анализа занятий - функции анализа занятий

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
Практическая подготовка	-
в том числе:	
теоретические занятия	20
практические занятия	22
контрольные занятия	2
курсовая работа/проект	-
дифференцированный зачет (зачет)	-
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)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
2 курс (3 семестр)										
Введение. Стартовая диагностика	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Раздел 1 Гигиена как основа профилактики заболеваний и ЗОЖ	14	14	-	8	6	-	-	-	-	-
Тема 1.1 Гигиена как отрасль медицинской науки	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №1 Семинар «История развития гигиены как науки»	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.2 Гигиена тела, физиолого-гигиенические основы закаливания	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №2 Составление комплекса закаливающих процедур для лиц разного возраста	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.3 Гигиена одежды и обуви	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №3 Гигиеническая оценка режима дня юного спортсмена	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.4 Гигиенические особенности питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-

Раздел 2 Гигиенические требования к условиям окружающей среды при занятиях физической культурой и спортом	28	28	-	14	12	2	-	-	-	-
Тема 2.1 Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 2.2 Климат и погода в физкультурно-спортивной практике	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 2.3 Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №4 Анализ требований к освещению и цветовому оформлению спортивных объектов	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №5 Разработка памятки по профилактике шума в спортивном сооружении	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Контрольное занятие №1 Анализ спортивного помещения на соответствие гигиеническим требованиям	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
Раздел 3 Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности	18	18	-	6	12	-	-	-	-	-
Тема 3.1 Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №6 Гигиеническая оценка урока физической культуры. Хронометрирование урока ФК	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №7 Составление инструкции по технике безопасности в спортивном зале общеобразовательного учреждения	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.2 Гигиенические основы спортивной тренировки	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-

Практическое занятие №8 Анализ основ гигиены спортивных игр	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №9 Анализ основ гигиены гимнастики и легкой атлетики	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №10 Анализ основ гигиены плавания	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №11 Анализ основ гигиены лыжного спорта	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №12 Анализ медико- гигиенических и психогигиенических средств восстановления и повышения работоспособности	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №13 Массаж как профилактика травм и заболеваний ОДА	2	2	-	-	2	-	-	-	-	-
Консультации	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-
Экзамен	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Всего по дисциплине	58	48	-	20	26	2	-	-	4	6

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины ОП.ДВ.14 Гигиенические основы физической культуры и спорта предполагает наличие учебного кабинета анатомии, физиологии и гигиены.

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. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для среднего профессионального образования/ Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. – Москва: Юрайт, 2024. – 307, [1] с.

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

2. 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.

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 1.8
Контрольные занятия	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 1.8
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 1.8

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.