

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра естественнонаучных дисциплин

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан
В. А. Рябов
«23» января 2025г.

Рабочая программа дисциплины

МДК.01.18 Гигиена физической культуры и спорта

по специальности
среднего профессионального образования

44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Код, название специальности

Направленность программы

Физическая культура и спорт

Форма обучения

очная

Новокузнецк, 2025

Сведения об утверждении рабочей программы дисциплины:

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 23.01.2025г.) для ОПОП 2025 года набора на 2025 – 2026 учебный год по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, направленность «Физическая культура и спорт».

Одобрена на заседании методической комиссии ФФКЕП (протокол методической комиссии факультета № 4 от 23.01.2025 г.)

Рассмотрена на заседании кафедры

23 января 2025 г. протокол № 6

Дата

И.о.зав. кафедрой А.Н.Аксенова

Ф.И.О.

Оглавление

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1 Область применения рабочей программы дисциплины	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования.....	4
1.3 Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения	4
1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план и содержание дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	11
3.2 Информационное обеспечение.....	11
3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине	11
3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий.....	11
3.2.3 Образовательные ресурсы и профессиональные базы данных	12
3.3 Общие требования к организации образовательного процесса	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (далее ОПОП).

1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования

Дисциплина входит в состав профессионального учебного цикла обязательной части ОПОП. Данная дисциплина обеспечивает формирование профессиональной компетенции по виду деятельности «Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам» федерального государственного образовательного стандарта по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования (далее ФГОС СПО).

Дисциплина изучается в 5 семестре.

1.3 Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения

Цель – формирование готовности к профессиональной деятельности по сохранению и укреплению здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом в образовательных организациях дополнительного образования.

Задачи:

- ознакомить с современными подходами к гигиене детей и подростков;
- сформировать основы необходимых умений и навыков для применения в процессе деятельности по сохранению и укреплению здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом в образовательных организациях дополнительного образования.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются профессиональная компетенция:

ПК 1.1. Демонстрировать владение деятельностью, соответствующей избранной направленности/профилю дополнительной общеобразовательной программы.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен:

владеть:

-навыками рационального процесса планирования с учетом гигиенических требований;

-навыками структурированного подхода к подбору физических упражнений с учетом требований возрастной гигиены;

-приемами адаптации объема и характера физических нагрузок к режим суточной активности с учетом пола и возраста занимающихся;

уметь:

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

-составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; определять суточный расход энергии, составлять меню;

-обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;

-применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

знать:

- основы гигиены детей и подростков;

- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы; гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания 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;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 48 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 44 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем дисциплины	48
Теоретическое обучение	22
Практические занятия	22
Самостоятельная работа в т.ч. написание конспекта, комментируемое цитирование, создание схемы, создание карты памяти, решение ситуационных (профессио- нальных) задач, составление конспекта, подготовка информацион- ного сообщения, подготовка презентации	4
Промежуточная аттестация – зачет	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Таблица 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4
	3 семестр		
Раздел 1. Гигиена окружающей среды			
Тема 1.1. Гигиена воздуха	Содержание учебного материала	2	ПК-1.1
	1. Физиологические свойства воздуха, их гигиеническое значение. Понятие о микроклимате. Химический состав воздуха. 2. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях 3. Основные загрязнители воздуха, их гигиеническое значение. Профилактика их неблагоприятного воздействия на здоровье. 4. Особенности физического воспитания и тренировочного процесса в различных климатогеографических условиях.		
	Практическое занятие №1 Семинар по теме занятия	2	
	Самостоятельная работа Подготовка к семинарскому занятию	0,5	
Тема 1.2. Гигиена воды и почвы	Содержание учебного материала		ПК-1.1
	1. Физиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. 2. Эпидемиологическое значение воды. Выбор источников водоснабжения. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение. Методы улучшения качества питьевой воды. 3. Гигиенические требования к качеству воды в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к водоему. 4. Гигиеническое значение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Виды почв. Структура и свойства почвы. Показатели загрязнения почвы. 5. Учет характера почвы при проектировании, строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №2 Семинар по изучаемому материалу	2	
	Самостоятельная работа Подготовка к семинарскому занятию	0,5	

Тема 1.3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	Содержание учебного материала	2	ПК-1.1
	1. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений. 2. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений. 3. Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам. 4. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. 5. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. 6. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям. 7. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №3 Составление кроссвордов по теме занятия	2	
	Самостоятельная работа – не предусмотрена		
Раздел 2.	Личная гигиена спортсмена		ПК-1.1

Тема 2.1. Личная гигиена спортсмена	Содержание учебного материала	2	
	1. Рациональный суточный режим спортсмена. Биологические ритмы. 2. Суточный режим спортсмена в различные периоды тренировочного цикла 3. Уход за кожей руками, волосами. Профилактика гнойничковых заболеваний. 4. Вредные привычки и борьба с ними.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие № 4 Дискуссия на тему: влияние режима сна и отдыха на эффективность спортивной деятельности		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов по теме занятия	0,5	
Тема 2.2. Гигиена спортивной одежды и обуви.	Содержание учебного материала		ПК-1.1
	1. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в легкой атлетике, в плавании, в спортивных играх, в гимнастике. 2. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в спортивной борьбе, в боксе, в тяжелой атлетике. 3. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в конькобежном спорте. 4. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в мотоспорте. 5. Гигиенические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке спортсменов в велосипедном спорте		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №5 Круглый стол на тему: экипировка спортсмена в избранном виде спорта		
	Самостоятельная работа не предусмотрена		
Тема 2.3. Гигиена закаливания.	Содержание учебного материала		ПК-1.1
	1. Физиология закаливания. 2. Закаливание в практике физического воспитания и спорта. 3. Закаливание воздухом, солнцем и водой. 4. Искусственные источники ультрафиолетового излучения в практике закаливания. 5. Гигиенические требования к местам закаливания. 6. Гигиеническая оценка эффективности закаливания		
	В том числе практических занятий	2	

	Практическое занятие №6 Семинар по изучаемому материалу		
	Самостоятельная работа Подготовка к семинарскому занятию	0,5	
Тема 2.4. Гигиена питания	Содержание учебного материала	2	
	1. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. 2. Режим питания. 3. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Их физиологическая роль и гигиеническое значение. 4. Общие гигиенические принципы построения питания. 5. Гигиенические нормы питания с учетом пола, возраста и характера профессиональной деятельности		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №7 Семинар по изучаемому материалу	2	
	Самостоятельная работа Подготовка к семинарскому занятию	0,5	
Тема 2.5. Питание спортсмена	Содержание учебного материала	2	ПК-1.1
	1. Общие гигиенические принципы построения питания спортсменов. 2. Гигиенические нормы питания спортсменов с учетом пола и возраста. 3. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта. 4. Питание спортсменов во время соревнований. 5. Питание спортсменов в восстановительном периоде. 6. Питание спортсменов в различных климатогеографических зонах.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №8 Семинар: питание в избранном виде спорта с учетом пола, возраста, квалификации спортсмена и этапа тренировочного процесса	2	
	Самостоятельная работа Подготовка к семинарскому занятию	0,5	
Раздел 3. Гигиенические требования к занятиям спортом отдельных групп населения			

Тема 3.1. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	Содержание учебного материала	2	ПК-1.1
	1. Гигиенические требования к организации занятий спортом детей. 2. Гигиенические требования к организации занятий спортом подростков. 3. Планировка и эксплуатация спортивных сооружений в системе дополнительного образования 4. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю спортивных сооружений в системе дополнительного образования		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №9 Дискуссия: «За и против раннего детского спорта»	2	
	Самостоятельная работа не предусмотрена		
Тема 3.2. Гигиена физического воспитания девушек.	Содержание учебного материала		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие №10 Дискуссия: Место девушек в «мужских» видах спорта		
	Самостоятельная работа не предусмотрена		
Тема 3.3. Тема 10. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте	Содержание учебного материала		ПК-1.1
	1. Понятие о гиподинамии, гипокинезии и гиперкинезии. 2. Гигиенические нормы суточной двигательной активности лиц среднего и пожилого возраста. 3. Гигиенические основы дозирования физических нагрузок для лиц среднего и пожилого возраста. 4. Гигиеническое нормирование нагрузок в среднем и пожилом возрасте.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №11 Семинар по содержанию учебного материала		
	Самостоятельная работа Подготовка к семинару	1	
Промежуточная аттестация	Зачет с оценкой		
	Итого (часов):	48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает специальные учебные помещения, оборудованные мебелью, в том числе:

1) Учебный кабинет, оснащенный оборудованием:

- посадочными местами (по количеству обучающихся), рабочим местом преподавателя;
- учебной доской, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, акустической системой, экраном и мультимедийным проектором;
- учебно-методическими материалами, наглядными пособиями (в том числе на электронных носителях), раздаточным материалом, литературой: пособия, схемы и таблицы по темам.

2) Помещения для самостоятельной работы с возможностью подключения к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, в том числе электронную библиотеку КГПИ КемГУ.

Программное обеспечение общего назначения:

Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО), Firefox 14 (свободно распространяемое ПО), Opera 12 (свободно распространяемое ПО), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), AdobeReaderX (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО).

3.2 Информационное обеспечение

3.2.1 Основная и дополнительная учебная литература по дисциплине

Основная литература

1. Стеблецов Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для спо / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. - Москва : Юрайт, 2024. - 308 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/544962> (дата обращения: 01.02.2024). - ISBN 978-5-534-16822-8.

Дополнительная литература

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для спо / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - Москва : Юрайт, 2025. - 450 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/562057> (дата обращения: 03.02.2025). - ISBN 978-5-534-18496-9.
2. Стеблецов Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для спо / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев. - Москва : Юрайт, 2025. - 308 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/568562> (дата обращения: 03.02.2025). - ISBN 978-5-534-16822-8.

3.2.2 Электронно-библиотечные системы, электронные базы периодических изданий

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам, электронным базам периодических изданий:

Доступные ЭБС

1. Электронно-библиотечная система "Лань" - <http://e.lanbook.com>

Договор № 26-ЕП от 25.03.2025 г., период доступа с **03.04.2025 г. по 02.04.2026 г.**, Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

Коллекция ФПУ 10-11 кл., издательство «Просвещение», Договор № 112-ЕП от 27.05.2024 г. Срок действия договора **01.08.2024-31.07.2025**

2. Электронно-библиотечная система «Знаниум» - www.znanium.com

Договор № 76 ЭБС от 12.02.2025, период доступа с **18.03.2025 г. по 17.03.2026 г.** Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - <http://urait.ru>.

Договор № ЕП03 – 223/2025 от 28.01.2025 г., период доступа с **17.02.2025 г. по 16.02.2026 г.** Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронные библиотечные ресурсы:

4. Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС», <https://dlib.eastview.com>. Договор № 427 – П от 13.01.2025 г период подписки с **01.01.2025 г. по 31.12.2025 г.**, доступ предоставляется из локальной сети КГПИ КемГУ.

5. Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>.

Доступ к отдельным периодическим изданиям. Доступ к отдельным периодическим изданиям. Договор № № SU-365/2025 от 20.12.2024 г. период подписки с **01.01.2025 г. по 31.12.2025 г.** Доступ авторизованный.

6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru>

КГПИ КемГУ является участником и пользователем МЭБ. Договор № 34 от 30.09.2020 г. (договор **бессрочный**). Доступ из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

7. Электронная библиотека КГПИ КемГУ – <https://elib.nbikemsu.ru/MegaPro/Web>.

Доступ к ЭБС из локальной сети КГПИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

3.2.3 Образовательные ресурсы и профессиональные базы данных

Федеральный портал «Российское образование» – портал представляет собой единое окно доступа к информационным ресурсам и базу данных публикаций. Режим доступа: <http://www.edu.ru/> Доступ свободный.

Педагогическая библиотека – содержит большое количество полнотекстовой литературы по педагогике и ее прикладным отраслям Режим доступа: <https://pedlib.ru/> Текст: электронный.

Педагогическая периодика – электронный тематический каталог «Педагогическая Периодика», содержащий точные ссылки на наиболее интересные статьи, опубликованные в периодической печати за последние десять лет и посвященные педагогическим проблемам. Режим доступа: <http://periodika.websib.ru/> . Доступ свободный.

Soc.Lib.ru. – материалы по социологии, психологии и управлению. Режим доступа <http://soc.lib.ru/> Доступ свободный.

3.3 Общие требования к организации образовательного процесса

Дисциплина является важным элементом в системе профессиональной подготовки педагога, осуществляющего педагогическую деятельность в образовательных организациях дополнительного образования. Освоение умений и знаний предполагает развитие творчески

активной личности, умеющей применять сформированные умения и знания в новых постоянно меняющихся профессиональных условиях.

В содержании программы предусмотрено последовательное согласование изучаемого материала с другими дисциплинами/профессиональными модулями учебного плана специальности.

Особенностями рабочей программы дисциплины являются:

- четко выраженная практическая профессионально-педагогическая направленность;
- использование знаний, полученных при занятиях физической культурой и избранным видом спорта;
- использование на занятиях современной дидактической базы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций различного вида, в том числе интерактивных, проблемных. Содержание и формы практической работы определены с учетом необходимости активизировать познавательную деятельность обучающихся. На практических занятиях выполняются письменные и устные задания, требующие многоаспектного анализа педагогических и организационно-управленческих ситуаций, решения профессионально-ориентированных задач.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 4

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Перечень навыков, осваиваемых в рамках дисциплины: - навыки рационального планирования с учетом гигиенических требований; - навыки структурированного подхода к подбору физических упражнений с учетом требований возрастной гигиены; - приемы адаптации объема и характера физических нагрузок к режим суточной активности с учетом пола и возраста занимающихся;	Текущий контроль Оценка результатов выполнения практических заданий Промежуточный контроль 3 семестр - (тестирование) – оценка результатов тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; определять суточный расход энергии, составлять меню; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса; - применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей	Текущий контроль Оценка результатов выполнения практических заданий Промежуточный контроль 3 семестр - оценка результатов аттестации в другой форме (тестирование) – оценка результатов тестирования;
Перечень знаний, осваиваемых в рамках	Текущий контроль

дисциплины: -основы гигиены детей и подростков; -гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; -понятие медицинской группы; гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; -вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; -основы профилактики инфекционных заболеваний; -основы гигиены питания 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	Оценка результатов выполнения практических заданий Промежуточный контроль 5 семестр - оценка результатов аттестации в другой форме (тестирование) – оценка результатов тестирования; Зачет с оценкой по предмету
---	---

Составитель рабочей программы дисциплины:

Коновалова Нина Геннадьевна, профессор кафедры ФКС

Ф.И.О. должность, наименование кафедры