

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное  
учреждение Московской области  
«Училище (техникум) олимпийского  
резерва №3»

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор ГБУ МО «СШОР по  
игровым видам спорта»

И.В.Сидорок

20 20 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Заместитель директора

Н.В. Чупрова

« 01 » сентября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.03. Гигиенические основы ФК и С**

Специальность 49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)

2020 г.  
г.о. Химки

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>Страница</b>
<b>1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4-6</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8-14</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16-17</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта.**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 42.02.01 Физическая культура. Квалификация «Педагог по физической культуре и спорту».

Рабочая программа дисциплины Гигиенические основы физической культуры и спорта может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки)

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Гигиенические основы физической культуры и спорта является одной из базовых, дисциплина входит в профессиональный цикл общепрофессиональных дисциплин по программе углубленной подготовки.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**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, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

**знать:**

основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;

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 различных возрастных групп занимающихся;  
гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;  
гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;  
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;  
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;  
гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;  
гигиенические основы закаливания;  
физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;  
понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения

Изучение данной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура предполагает формирование ряда **общих и профессиональных компетенций:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья

занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую),

обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования,

физической культуры и спорта.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 96- часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 64 часов;

практической работы обучающегося- 8 часов

Самостоятельной работы обучающихся -32 часов

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>96</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка</b> в том числе:	<b>64</b>
практические занятия	<b>8</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>Экзамена</i>

**Тематический план и содержание учебной дисциплины.**

**ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта.**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические работы обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
	<b>Введение</b> Предмет и задачи общей и спортивной гигиены. Краткий исторический очерк гигиены. Гигиена физической культуры и спорта. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. Личная гигиена спортсмена.	2	1
<b>Раздел 1 Общая гигиена</b>		<b>32</b>	
Тема 1.1. Современные научные представления о здоровье.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Современные научные представления о здоровье.</p> <p>Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения на различных этапах онтогенеза. Гигиена-основа профилактики. Задачи гигиены.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Решение тестов.</p>	4	1
Тема 1.2. Гигиена воздуха и климат.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Гигиена воздуха и климат.</p> <p>Гигиеническое значение влажности воздуха, ее виды.</p>	6	1

		<b>Практическая работа №1</b> Приборы и методы определения относительной влажности, гигиенические нормы.	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Решение тестов	2	
Тема 1.3. Гигиена воздуха и климата.		<b>Содержание учебного материала</b>	4	
		Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условия	2	2
		<b>Практическая работа №2</b> Гигиеническое значение скорости движения воздуха, определение и методы определения, нормы.	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Решение тестов.	2	
Тема 1.4 Инфекционные заболевания и их профилактика (1 часть).		<b>Содержание учебного материала</b> Общая характеристика инфекционных заболеваний, классификация. Профилактика гриппа. Профилактика ОРВИ и ОРЗ. Профилактика воспаления легких. Эпидемический процесс и его звенья. Эпидемиологическая роль воды, пути ее заражения, особенности водных эпидемий и меры профилактики. Способы обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов.	4	2
		<b>Практическая работа № 3</b> Методы оценки температурного режима в крытых помещениях, определение и гигиенические нормы.	2	2

	<b>Самостоятельная работа</b> Решение тестов Тема: Инфекционные заболевания и их профилактика.	2	
Тема 1.5 Инфекционные заболевания и их профилактика (2 часть).	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	Инфекционные заболевания и их профилактика ( 2 часть). Химические показатели качества питьевой воды. Бактериологические показатели качества питьевой воды <u>Эпидемиологическое значение почвы.</u> Особенности профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями в практике спортивной работы.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Приготовить доклад на тему- Инфекционные заболевания, передающие через воду	2	
Тема 1.6 Гигиена спортивной одежды.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	Гигиена спортивной одежды. Гигиена одежды и обуви. Рациональный распорядок дня спортсмена. Физиологические функции кожи, уход за телом в период интенсивных тренировок и соревнований.	4	
	<b>Самостоятельная работа</b> Решение теста Тема: Гигиена воздуха и климат.	2	
Тема 1.7 Система гигиенического	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2
	Система гигиенического обеспечения подготовки взрослых и юных спортсменов.	6	

обеспечения подготовки взрослых и юных спортсменов.	<p>Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низких температур.</p> <p>Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высоких температур.</p> <p>Гигиеническое обеспечение при подготовке в горных условиях.</p> <p>Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Решение теста Тема: Профилактика неблагоприятного шума при занятиях отдельными видами спорта</p>	2	
Тема 1.8 Гигиена спортивных сооружений.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к строительным материалам. Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Профилактика неблагоприятного влияния шума при занятиях отдельными видами спорта	2	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Решение теста Тема: Гигиена спортивных сооружений	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Частная гигиена</b>	<b>30</b>	
Тема 2.1. Вредные привычки.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Спортсменам о курении и алкоголе как разрушителях тренированности.	2	2

	Факторы, снижающие работоспособность спортсмена (вредные привычки).		
	<b>Самостоятельная работа.</b> Решение теста .	2	
Тема 2.2. Питание спортсменов.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	Питание спортсменов. Режим питания, питание и разные периоды, основные принципы. Методика составления рациона.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Решение теста Тема: Гигиена спортивной одежды и обуви	2	
Тема 2.3. Питание спортсменов.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	Питание спортсменов. Понятие гигиены питания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании . Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Решить и запомнить ответы на тесты Тема: Принципы и средства закаливания	2	
Тема 2.4. Питание спортсменов.	<b>Содержание учебного материала</b>	10	2
	Питание спортсменов. Тренировка и гигиена. Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом. Особенности питания спортсмена в дни соревнований. Особенности питания спортсмена в восстановительном периоде.	8	

	Использование в питании спортсменов ППБЦ. <b>Практическая работа № 4</b> Расчета калорийности пищи. Составление рациона спортсмена.	2	2
	<b>Самостоятельная работа :Решение тестов</b> -.Расчет калорий у спортсменов высших достижений (баскетбол, современное пятиборье, бокс и борьба)	2	
Тема 2.5.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
Принципы и средства закаливания.	Принципы и средства закаливания. Физиологическая сущность закаливания, виды закаливания, основные принципы закаливания. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика методик и дозирования водных процедур. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливание солнцем. Методика и дозирование солнечных ванн.	4	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Решить тесты в бумажном варианте. Тема: Питание спортсменов.	2	
Тема 2.6.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.	Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности. Гигиеническая характеристика физических средств восстановления работоспособности спортсменов. Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиенические требования к структуре,	4	

		содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.		
		<b>Самостоятельная работа</b> : Доклад на тему - Физические средства восстановления	2	
Тема Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.	2.7.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
		Биомеханическая стимуляция в подготовке спортсменов. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой . Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми .Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.	4	
		<b>Самостоятельная работа.</b> Решение теста	4	
Тема Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.	2.8.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
		Продукты повышенной биологической ценности и натуральные биокорректоры Работа с тестами в электронном варианте. - питание спортсменов - продукты повышенной биологической ценности и натуральные биокорректоры	2	

	- система гигиенического обеспечения подготовки взрослых и юных спортсменов - гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности		
	<b>Всего часов</b>	<b>96</b>	
	<b>аудиторных</b>	<b>64</b>	
	<b>в том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>32</b>	

### **3. Условия реализации учебной дисциплины:**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы требует наличия учебного кабинета Анатомия и физиология человека.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся

- рабочее место преподавателя

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа-проектором

- учебная литература, плакаты, схемы, таблицы

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения, перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:**

##### **Основные источники:**

1. Гигиена и экология человека 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО, автор Трифонова Т. А. , издательство «Юрайт», 2019 г.
2. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО, автор Муллер А. Б., издательство «Юрайт», 2020 г.

##### **Дополнительные источники:**

1. Гигиена физического воспитания и спорта: В. И. Дубровский — Санкт-Петербург, Владос, 2017 г.- 512 с.

##### **Интернет ресурсы:**

1..Медицинская информационная сеть. Режим доступа:  
<http://www.medicinform.net/>

**2. Видеохостинг- youtube**

## 5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий. Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> 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, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса; обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;</p> <p><b>знать:</b> основы гигиены различных возрастных групп занимающихся; гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; понятие медицинской группы;</p>	<p>Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</p> <p>Оценка выполнения устных заданий, докладов, результатов тестирования при выполнении самостоятельной работы, устных ответов на уроках, зачете, экзамене</p> <p>Оценка выполнения практических занятий</p> <p>Наблюдение и оценка выполнения заданий на практических занятиях, устных ответов на вопросы.</p> <p>Фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</p>

<p>гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;</p> <p>вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</p> <p>основы профилактики инфекционных заболеваний;</p> <p>основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;</p> <p>гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;</p> <p>гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;</p> <p>гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;</p> <p>основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p> <p>гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;</p> <p>гигиенические основы закаливания;</p> <p>физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;</p> <p>понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.</p>	
---	--