

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 21 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора

Н.В. Чупрова

« 01 » сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.03. Гигиенические основы ФК и С

Специальность 49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)

2021 г.
г.о. Химки

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

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

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	96
Обязательная учебная нагрузка в том числе:	64
практические занятия	8
Самостоятельная работа	32
<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
	Введение 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
Раздел 1 Общая гигиена		32	
Тема 1.1. Современные научные представления о здоровье.	Содержание учебного материала	4	1
	Современные научные представления о здоровье.	4	
	о Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения на различных этапах онтогенеза. Гигиена-основа профилактики. Задачи гигиены.		
	Самостоятельная работа. Решение тестов.	2	
Тема 1.2. Гигиена воздуха и климат.	Содержание учебного материала	6	1
	Гигиена воздуха и климат.	4	
	Гигиеническое значение влажности воздуха, ее виды.		

		Практическая работа №1 Приборы и методы определения относительной влажности, гигиенические нормы.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Решение тестов	2	
Тема 1.3. Гигиена воздуха и климата.		Содержание учебного материала	4	
		Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условия	2	2
		Практическая работа №2 Гигиеническое значение скорости движения воздуха, определение и методы определения, нормы.	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Решение тестов.	2	
Тема 1.4 Инфекционные заболевания и их профилактика (1 часть).		Содержание учебного материала 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
		Практическая работа № 3 Методы оценки температурного режима в крытых помещениях, определение и гигиенические нормы.	2	2

	Самостоятельная работа Решение тестов Тема: Инфекционные заболевания и их профилактика.	2	
Тема 1.5 Инфекционные заболевания и их профилактика (2 часть).	Содержание учебного материала		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	
	Самостоятельная работа обучающихся: Приготовить доклад на тему- Инфекционные заболевания, передающие через воду	2	
Тема 1.6 Гигиена спортивной одежды.	Содержание учебного материала		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	
	Самостоятельная работа Решение теста Тема: Гигиена воздуха и климат.	2	
Тема 1.7 Система гигиенического	Содержание учебного материала	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>Самостоятельная работа:</p> <p>Решение теста Тема: Профилактика неблагоприятного шума при занятиях отдельными видами спорта</p>	2	
Тема 1.8 Гигиена спортивных сооружений.	Содержание учебного материала	2	2
	<p>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</p>	2	
	Самостоятельная работа. Решение теста Тема: Гигиена спортивных сооружений	2	
Раздел 2.	Частная гигиена	30	
Тема 2.1. Вредные привычки.	Содержание учебного материала	2	2
	Спортсменам о курении и алкоголе как разрушителях тренированности.	2	

	Факторы, снижающие работоспособность спортсмена (вредные привычки).		
	Самостоятельная работа. Решение теста .	2	
Тема 2.2. Питание спортсменов.	Содержание учебного материала	2	2
	Питание спортсменов. Режим питания, питание в разные периоды, основные принципы. Методика составления рациона.	2	
	Самостоятельная работа Решение теста Тема: Гигиена спортивной одежды и обуви	2	
Тема 2.3. Питание спортсменов.	Содержание учебного материала	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	
	Самостоятельная работа: Решить и запомнить ответы на тесты Тема: Принципы и средства закаливания	2	
Тема 2.4. Питание спортсменов.	Содержание учебного материала	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. Практическая работа № 4 Расчет калорийности пищи. Составление рациона спортсмена.	2	2
	Самостоятельная работа :Решение тестов -.Расчет калорий у спортсменов высших достижений (баскетбол, современное пятиборье, бокс и борьба)	2	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	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
	Самостоятельная работа: Решить тесты в бумажном варианте. Тема: Питание спортсменов.	2	
Тема 2.6.	Содержание учебного материала	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.		
		Самостоятельная работа : Доклад на тему - Физические средства восстановления	2	
Тема 2.7. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.	Содержание учебного материала		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	
	Самостоятельная работа. Решение теста		4	
Тема 2.8. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.	Содержание учебного материала		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		
	Всего часов	96	
	аудиторных	64	
	в том числе, практических занятий	8	
	Самостоятельная работа	32	

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>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;</p> <p>знать: 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>	
---	--