

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Динногорское училище (техникум) олимпийского резерва»



УТВЕРЖДЕНО
Директор КГАОУ СПО «ДУТОР»

/В.Н. Михайлов/

Присвоение № 188-12
01 08 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

основной профессиональной образовательной программы по
специальности 49.02.01 Физическая культура

Квалификация Педагог по физической культуре и спорту

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл (обще-professionalные дисциплины).

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.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 49.02.01. Физическая культура и овладению профессиональными компетенциями:

- 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.

В процессе освоения дисциплины студент должен овладеть общими компетенциями:

- 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 51 час, включая:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 34 часа;
самостоятельной работы обучающегося – 17 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	44
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	6
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	17
в том числе:	
1. Работа с литературой	7
2. Подготовка презентации.	8
3. Подготовка к зачёту	2
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 <u>Введение в предмет гигиены.</u> <u>Здоровый образ жизни и личная гигиена.</u>		8/4	
Тема 1.1. Предмет: цели и задачи. Здоровый образ жизни. Личная гигиена.	<i>Содержание учебного материала</i> 1 Задачи и история развития гигиены как науки, и задачи спортивной гигиены. Различные методы исследования, применяемые в гигиене.	2	1
Тема 1.2. Закаливание. Виды закаливания. Показания и методика закаливания.	<i>Содержание учебного материала</i> 1 Физиологические основы закаливания, принципы закаливания, влияющие на физическое состояние и работоспособность спортсмена. Закаливание воздухом и методика закаливания. Гигиенические нормы закаливания водой: теплой, холодной, различные виды душа, купание, моржевание. Особенности закаливание солнцем.	2	1
Тема 1.3. Инфекционные заболевания. Профилактика заболеваний.	<i>Содержание учебного материала</i> 1 Инфекционные заболевания. Характеристика биологических факторов внешней среды. Виды инфекционных заболеваний и пути их распространения. Влияние природных и социальных факторов на распространение инфекции. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Особенности профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями. СПИД. Личной профилактики.	2	1
Тема 1.4. Вредные привычки и их профилактика.	<i>Содержание учебного материала</i> 1 Вредные привычки человека: курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков. Влияние на различные системы организма, и в целом на организм. Меры профилактики и пути искоренения вредных привычек.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка презентации: «Влияние вредных привычек (алкоголя, курения, наркотиков) на организм человека»	4	
Раздел 2. <u>Рациональное питание спортсмена.</u>		10/4	

Тема 2.1 Питание спортсмена. Требования к питанию. Калорийность. Витамины. Минеральные вещества.	<i>Содержание учебного материала</i>		2	1
	1	Рациональное питание, построенное на научной основе как фактор сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности. Характеристика основных пищевых органических веществ и их характеристика. Характеристика основных групп витаминов, минеральных веществ		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Работа с литературой и источниками интернета по теме: «Особенности питания спортсменов в различные периоды спортивной деятельности».		4	
Тема.2.2. Пищевой рацион. Режим питания.	<i>Содержание учебного материала</i>		2	1
	1	Составление пищевого рациона с учетом общих гигиенических положений и характера нагрузок в различных видах спорта, и с учетом характера нагрузок. Составление меню-раскладок – учет разнообразия продуктов, ассортимента блюд и их чередование. Необходимость учета длительности задержки продуктов в желудке, их калорийность.		
	Практические работы: 1. Определение суточного расхода энергии спортсмена 2. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена. 3. Составление суточного пищевого рациона спортсмена.		6	
<u>Раздел 3.</u> <u>Оздоровительные средства.</u> <u>Оздоровительно - восстанови</u> <u>- тельные средства.</u>			2/3	
Тема 3.1. Оздоровительно- восстановительные средства	<i>Содержание учебного материала</i>		2	1
	1	Основные задачи и значение оздоровительно-восстановительных средств, в связи с резко возросшими объемами и интенсивностью нагрузок спортсменов. Три системы восстановительных средств: педагогическая, медико-биологическая, психологическая.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Работа с литературой и источниками интернета по теме: «Значение медико-биологических восстановительных средств в современном спорте»		3	

<p align="center"><u>Раздел 4.</u> <u>Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в различных природных условиях.</u></p>		4	
<p align="center">Тема 4.1 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов. Временная адаптация.</p>	<p align="center"><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1 Основные факторы, влияющие на работоспособность спортсмена при высокой температуре и влажности воздуха, при низкой температуре окружающей среды в горных условиях. Влияние высокой температуры окружающей среды на восстановительные процедуры. Временная адаптация.</p>	2	1
<p align="center">Тема 4.2. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в отдельных видах спорта.</p>	<p align="center"><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1 Основное гигиеническое обеспечение при подготовке спортсмена в лыжном спорте, вольной борьбе, дзюдо, боксе, легкой атлетике. Гигиенические требования к месту проведения тренировок и отдыха, к спортивному инвентарю, одежде, обуви, личной гигиене, питанию спортсмена. Профилактика травматизма.</p>	2	1
<p align="center"><u>Раздел 5.</u> <u>Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой.</u></p>		4/4	
<p align="center">Тема 5.1. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.</p>	<p align="center"><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>1 Формы физического воспитания. Гигиеническое обеспечение физического воспитания. Основные требования к воздушно-тепловому режиму, естественному и искусственному освещению. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями: принцип непрерывности и преемственности комплексности, адекватности.</p>	2	1
<p align="center">Тема 5.2. Гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями на производстве и по месту жительства.</p>	<p align="center">Содержание учебного материала</p> <p>1 Данные о рабочих предприятия, об основных требованиях к месту проведения производственной гимнастики. Комплексы упражнений для различных групп профессий с учетом их особенностей. Учет эффективности производственной гимнастики. Особенности проведения физических занятий по месту жительства с учетом возраста населения и их интересов и здоровья.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить презентацию на тему: «Различные формы работы с населением».</p>	2	1
		4	

<u>Раздел 6.</u> <u>Гигиенические требования к спортивным сооружениям и их размещению.</u>			2	
Тема 6.1. Гигиенические требования спортивным сооружениям.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Спортивные сооружения – основные задачи, функциональные деления спортивных сооружений. Основные гигиенические требования. Требования к строительным материалам, транспортная доступность сооружений. Гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам.	2	1
<u>Раздел 7.</u> <u>Гигиенические требования к организации тренировочного процесса.</u>			2	
Тема 7.1. Основные гигиенические требования к организации тренировочного процесса.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиенические принципы построения тренировки. Виды тренировок по величине тренировочного воздействия. Учет возрастных и половых особенностей и возможностей. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. Режим спортсмена и его значение для спортсмена.	2	2
<u>Раздел 8.</u> <u>Гигиена физического воспитания детей и подростков.</u>			2/2	
Тема 8.1. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	<i>Содержание учебного материала</i>			
	1	Возрастные особенности детей и подростков, возрастные периоды. Характеристика анатомо-физиологических особенностей детского организма. Гигиенические основы физического воспитания школьников. Форма организации физического воспитания. Особенности питания юных спортсменов. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к зачёту.		2	
		Итого	34/17	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета анатома - физиологических основ физкультуры и спорта.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся,
- рабочее место преподавателя

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. М.: «Просвещение», 1986 г.
2. Вайнбаум Я.С. , Коваль И.И., Радионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: 2002 г.
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М. «Владос». 2003г.
4. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для техникумов физической культуры. М.: Ф и С, 1983 г.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В. , Кислицин Ю.Л. Физическая культура. М.: 1998 г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.uchportal.ru/load/74-4-10> - Уроки - Биология - Учительский портал
2. Преподавание биологии : Разделы статей Фестиваля «Открытый урок»
3. Современные информационно - коммуникационные технологии на уроках биологии.
4. pedsovet.su
5. Информационно - коммуникационные технологии на уроках биологии.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	практические работы; устный опрос; тестирование.
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;	
Знания:	
основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;	устный опрос
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	оценка качества умения при выполнении домашнего задания
понятие медицинской группы;	устный опрос
гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	составление схем по теме
вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	оценка качества умения при выполнении домашнего задания
основы профилактики инфекционных заболеваний;	устный опрос
основы гигиены питания различных	оценка качества умения при

возрастных групп занимающихся;	выполнении домашнего задания
гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;	тестирование;
гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;	составление схем по теме.
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;	оценка качества умения при выполнении домашнего задания
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	устный опрос;
гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;	
гигиенические основы закаливания;	устный опрос
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.	тестирование; проверка домашних заданий

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения, № страницы с изменением	
Было	Стало
Основание:	
Подпись лица, внесшего изменения	

