Приложение 1

к Основной профессиональной

образовательной программе ПССЗ



УТВЕРЖДАЮ:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Н. Керимуллова

«28» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**Направление подготовки (специальность):**

*49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень)*

Профиль *(при наличии)*: *педагог по физической культуре и спорту/тренер/учитель физической культуры*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Очная форма\* | Заочная форма\* |
| Индекс по учебному плану | *ОП.03* |  |
| Курс | *4 курс на базе 9 классов*  *3 курс на базе 11 классов* |  |
| Семестр | *7 семестр на базе 9 классов*  *5 семестр на базе 11 классов* |  |
| Общее количество часов: | *61 часов* |  |
| Аудиторные занятия | *36 часа* |  |
| Самостоятельная (внеаудиторная) работа | *25 часов* |  |
| Форма контроля | *экзамен* |  |

\* – *в соответствии с учебным планом*

г. Ханты-Мансийск-2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта *49.02.01 «Физическая культура» (повышенный уровень)* по направлению подготовки (профилю направления, специальности) *педагог по физической культуре и спорту/тренер/учитель физической культуры*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Н.Н.Попов (преподаватель)

*(должность, статус разработчика)*.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «28» августа 2020г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н.Керимуллова, врио директора

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета «28» августа 2020г. приказ № 456-од

Председатель совещательного коллегиального органа по учебной (учебно-методической) работе *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* Л.Н.Керимуллова,

*(Ф.И.О., должность, статус, подпись).*

врио директора.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 7 |
| **условия реализации учебной дисциплины** | 12 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 12 |

1. **Паспорт программы учебной дисциплины   
   «гигиенические основы**

**физической культуры и спорта»**

**1.1. Область применения программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01*Физическая культура,* квалификации «педагог по физической культуре и спорту/учитель физической культуры».

Программа «Гигиенические основы физической культуры и спорта» предназначена для подготовки студентов колледжа олимпийского резерва. Может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при подготовке специалистов по физической культуре и спорту.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в состав общепрофессиональных дисциплин. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: *Анатомия и физиология человека*.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**   
- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, заменяющих);  
 - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;  
 - определять суточный расход энергии, составлять меню;   
- обеспечить соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;   
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **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.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

|  |  |
| --- | --- |
| Коды  компетенции | Наименование компетенции |
| 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. |

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам 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 программы учебной дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 61 час, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 36 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 25 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 36 |
| в том числе: |  |
| 1. Теоретические занятия | 28 |
| 2. Практические занятия | 8 |
| 3. Зачет | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 25 |
| в том числе: |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | 18 |
| Подготовка реферата (учебной работы) | 4 |
| Подготовка к зачету | 3 |
| Итоговая аттестация в форме экзамена |  |

**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 обучающегося** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| **Раздел 1.** Введение |  |  |  |
| **Тема 1.1.** Гигиена – основа профилактики заболеваний | **Содержание учебного материала** | **2** | 1 |
| 1. Предмет и задачи гигиены |  |
| 2. Методы гигиенических исследований |  |
| 3. Краткий исторический очерк гигиены физической культуры и спорта |  |
| 4. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой и спортом |  |
| **Раздел 2.** Здоровый образ жизни |  |  |  |
| **Тема 2.1.** Личная гигиена. Закаливание | **Содержание учебного материала** | 2 | 1 |
| 1. Формирование здорового образа жизни |  |
| 2. Личная гигиена, уход за телом. Водные процедуры |  |
| 3. Рациональный суточный режим |  |
| 4. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде |  |
| 5. Закаливание. Средства. Принципы закаливания (постепенность, систематичность, комплексность). |  |
| 6. Общие и местные закаливающие процедуры. |  |
| **Раздел 3.** Гигиенические требования к факторам внешней среды при занятиях физической культурой и спортом |  |  |  |
| **Тема 3.1.** Гигиена воздуха | **Содержание учебного материала** | **2** | 2 |
| 1. Основные факторы воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. |  |
| 2. Гигиеническое значение температуры, влажности, атмосферного давления. |  |
| 3. Климат и погода. |  |
| 4. Влияние климатических факторов на здоровье и работоспособность спортсменов |  |
| 5. Акклиматизация спортсменов |  |
| **Практическое занятие** | **2** |  |
| Определение атмосферного давления, влажности и температуры воздуха |  |
| **Тема 3.2.** Гигиена воды | **Содержание учебного материала** | **2** | 1 |
| 1. Основные факторы водной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. |  |
| 2. Гигиеническое значение физических свойств воды (температура, теплоемкость) |  |
| 3. Гигиеническое значение химических свойств воды |  |
| 4. Гигиеническое значение бактериологических свойств воды. Методы очистки и обеззараживания. |  |
| **Тема 3.3.** Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям | **Содержание учебного материала** | **2** | 2 |
| 1. Гигиенические требования к размещению и планировке спортивного сооружения |  |
| 2. Гигиенические требования к освещению спортивного сооружения |  |
| 3. Гигиенические требования к отоплению спортивного сооружения |  |
| 4. Гигиенические требования к вентиляции спортивного сооружения |  |
| **Практическое занятие** | **2** |  |
| Гигиеническое обследование спортивного сооружения |  |
| **Раздел 4.** Рациональное питание |  |  |  |
| **Тема 4.1.** Гигиена питания | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| 1. Гигиенические требования к рациональному питанию |  |
| 2. Гигиеническое значение белков, жиров, сложных и простых углеводов |  |
| 3. Гигиеническое значение минеральных веществ, витаминов |  |
| **Практическое занятие** | **2** |  |
| Оценка затрат энергии таблично-хронометражным методом |  |
| **Тема 4.2.** Режим питания и рацион спортсмена | **Содержание учебного материала** | **2** | 2 |
| 1. Гигиенические рекомендации по рациону спортсмена |  |
| 2. Гигиенические рекомендации по режиму питания спортсмена |  |
| 3. Особенности питания во время соревнований и в восстановительном периоде |  |
| 4. Особенности питания в зависимости от климатических условий и от вида спорта |  |
| **Практическое занятие** | **2** |  |
| Составление суточного и недельного рациона спортсмена |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **2** |  |
| Учебная работа «Недельный рацион питания по профильному виду спорта обучающегося» |  |
| **Раздел 5.** Гигиена физической культуры |  |  |  |
| **Тема 5.1.** Гигиеническое обеспечение тренировочного процесса | **Содержание учебного материала** | **2** | 2 |
| 1. Понятие об индивидуальных особенностях и функциональном состоянии организма. |  |
| 2. Гигиенические принципы тренировки: постепенность, рациональное чередование работы и отдыха. |  |
| 3. Структура тренировочных нагрузок в течение суток. |  |
| 4. Режим тренирующегося спортсмена. |  |
| 5. Гигиенические мероприятия на учебно-тренировочном сборе. |  |
| 6. Гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями. |  |
| **Тема 5.2.** Гигиенические основы физического воспитания школьников | **Содержание учебного материала** | **2** | 2 |
| 1. Периоды роста, формирование скелета, работоспособность детей школьного возраста |  |
| 2. Гигиеническая характеристика акселерации |  |
| 3. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе |  |
| **Тема 5.3.** Гигиеническое значение физической культуры на производстве и по месту жительства | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| 1. Гигиенические требования к местам проведения занятий производственной гимнастикой |  |
| 2. Гигиенические рекомендации к занятиям оздоровительной физической культурой |  |
| 3. Гигиена занятий физической культурой в зрелом и пожилом возрасте |  |
| 4. Гигиеническое значение оздоровительной физической культуры: оздоровление, закаливание, работоспособность, профилактика заболеваний |  |
| **Раздел 6.** Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена |  |  |  |
| **Тема 6.1.** Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в различных условиях | **Содержание учебного материала** | **2** | 3 |
| 1. Временная адаптация |  |
| 2. Циклические изменения работоспособности |  |
| 3. Благоприятные зоны |  |
| 4. Меридианальная адаптация |  |
| 5. Адаптация к среднегорью |  |
| **Тема 6.2.** Гигиеническое обеспечение по видам спорта | **Содержание учебного материала** | **2** | 1 |
| 1. Требования гигиенического обеспечения в избранном виде спорта |  |
| 2. Одежда и обувь |  |
| 3. Места занятий и инвентарь |  |
| 4. Особенности питания |  |
| 5. Режим тренировок и режим питания |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **2** |  |
| Учебная работа «Гигиеническое обеспечение в избранном виде спорта» |  |
| **Тема 6.3.** Гигиенические восстановительные средства и методы | **Содержание учебного материала** | **2** | 1 |
| 1. Гигиеническая характеристика и методы тепловых процедур: бани, сауна |  |
| 2. Гигиеническая характеристика и методы водных процедур: душ, ванна |  |
| 3. Гигиеническая характеристика массажа |  |
| 4. Гигиеническая характеристика ультрафиолетового облучения |  |
| 5. Гигиеническая характеристика спортивного питания, БАДов |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **21** |  |
| Изучение литературы по теме |  |
| **Зачетное занятие** | Презентация учебных работ и рефератов | **2** |  |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета. Оборудование учебного кабинета: столы и стулья для преподавателя и студентов, доска классная, шкаф для хранения наглядных пособий, учебно-методические материалы. Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран, колонки, мультимедийные средства обучения (компьютерные презентации, фильмы).

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

**Основные источники:**

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. /В.И. Коваль, Т.А. Родионова – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.

**Дополнительные источники:**

1. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена: учеб.для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Академия, 2009. – 297 с.
2. Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов.- М.: Физкультура и Спорт, 2005.-384с.

**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, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий по отработке и применению специальных навыков.

**4.1. Текущий контроль**

В качестве оценочных средств используются: собеседование, тестирование, индивидуальное домашнее задание, реферат.

**4.2. Промежуточная аттестация по дисциплине**

Промежуточная аттестация по дисциплине предполагает **экзамен.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **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 и 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. | Комбинированный: собеседование сообщение  по разделу « Здоровый образ жизни»  Предложено 30 тем для сообщений  Практическая работа №1 «Режим дня  спортсмена»  Практическая работа №2  « Карта обследования спортсооружений»  Комбинированный:  Практическая работа №3  «Дневник самоконтроля спортсмена»  Собеседование  Практическая работа №4  « Расчет суточного рациона питания спортсмена в избранном виде спорта  Практическая работа №5  « Карта обследования спортсооружений»  Устный опрос -фронтальный  Собеседование  Устный опрос. Правильные ответы  на вопросы во время собеседования  на промежуточном зачете.  Устный опрос |
| Промежуточная аттестация | Зачеты практических работ 1.2,3,4,5. |
| Итоговая аттестация | Дифференцированный зачет |

**Разработчики:**

АПОУ ХМАО-Югры преподаватель В.П.Кочупалов

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)