



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

---

*название учебной дисциплины*

**СОГЛАСОВАНО:**

Библиотекарь ЮКИОР

Гуртовенко Е.Н.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ.....</b>	<b>6</b>
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>8</b>
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>
<b>5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>13</b>

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

## 1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01. «Физическая культура».

Программа «Гигиенические основы физической культуры и спорта» предназначена для подготовки студентов училища олимпийского резерва.

## 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:

**Коды формируемых компетенций – ОК 1 – 10, ПК 1.1 – 1.7, ПК 2.1 – 2.6, ПК 3.1 – 3.5**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

Основы гигиены различных возрастных групп занимающихся.

Гигиенические нормы.

Требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.

Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой и спортом.

Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.

Основы профилактики инфекционных заболеваний.

Основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся.

Гигиенические основы занятий физической культурой 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.

Основы личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.

Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов.

Гигиенические основы закаливания.

Понятие о двигательной активности человека, ее нормировании и поддержании оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, наркомании и токсикомании.

### **Уметь:**

Использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, родителей и лиц, их заменяющих.

Составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок.

Определять суточный расход энергии.

Составлять меню.

Обеспечивать при занятиях физическими упражнениями соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях.

Обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

**Владеть:**

знанием основных концепций гигиены.

#### **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. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

Результатом освоения профессионального модуля является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности (ВПД) организация физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:

<b>Коды компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>
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
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
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать
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 физкультурноспортивных 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.

### 3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	36
в том числе:	
1. Теоретические занятия	28
2. Практические занятия	8
3. Зачет	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	25
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа	18
Подготовка реферата (учебной работы)	4
Подготовка к зачету	3
Подготовка контрольной работы	0
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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1.</b> Введение			
<b>Тема 1.1.</b> Гигиена – основа профилактики заболеваний	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	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		
<b>Раздел 2.</b> Здоровый образ жизни			
<b>Тема 2.1.</b> Личная гигиена. Закаливание	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	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.		
<b>Раздел 3.</b> Гигиенические требования к факторам внешней среды при занятиях физической культурой и спортом			
<b>Тема 3.1.</b> Гигиена воздуха	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	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		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	Определение атмосферного давления, влажности и температуры воздуха		
<b>Тема 3.2.</b> Гигиена воды	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	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.		
<b>Тема 3.3.</b> Гигиенические требования к открытым и закрытым спортивным сооружениям	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	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		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
Гигиеническое обследование спортивного сооружения			
<b>Раздел 4.</b> Рациональное питание			
<b>Тема 4.1.</b> Гигиена питания	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	3
	1. Гигиенические требования к рациональному питанию		
	2. Гигиеническое значение белков, жиров, сложных и простых углеводов		
	3. Гигиеническое значение минеральных веществ, витаминов		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
Оценка затрат энергии таблично-хронометражным методом			
<b>Тема 4.2.</b> Режим питания и рацион спортсмена	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	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		

	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	
	Составление суточного и недельного рациона спортсмена		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	Учебная работа «Недельный рацион питания по профильному виду спорта обучающегося»		
<b>Раздел 5.</b> Гигиена физической культуры			
<b>Тема 5.1.</b> Гигиеническое обеспечение тренировочного процесса	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	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.		
<b>Тема 5.2.</b> Гигиенические основы физического воспитания школьников	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2
	1. Периоды роста, формирование скелета, работоспособность детей школьного возраста		
	2. Гигиеническая характеристика акселерации		
	3. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе		
<b>Тема 5.3.</b> Гигиеническое значение физической культуры на производстве и по месту жительства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	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		
<b>Раздел 6.</b> Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена			
<b>Тема 6.1.</b> Гигиеническое обеспечение подготовки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	3
	1. Временная адаптация		
	2. Циклические изменения работоспособности		

спортсмена в различных условиях	3. Благоприятные зоны		
	4. Меридианальная адаптация		
	5. Адаптация к среднегорью		
<b>Тема 6.2.</b> Гигиеническое обеспечение по видам спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
Учебная работа «Гигиеническое обеспечение в избранном виде спорта»			
<b>Тема 6.3.</b> Гигиенические восстановительные средства и методы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>21</b>	
Изучение литературы по теме			
Презентация учебных работ и рефератов		<b>2</b>	
Итоговая аттестация в форме ЭКЗАМЕНА			

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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.

## **5. 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 **зачет**.

#### **Вопросы для подготовки к зачету**

1. Предмет и задачи гигиены. Методы гигиенических исследований
2. Личная гигиена человека

3. Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом
4. Гигиенические требования к условиям водной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом
5. Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений
6. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой
7. Гигиеническое обеспечение занятий спортом
8. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний
9. Гигиенические требования к размещению, планировке спортивных сооружений
10. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений
11. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений
12. Гигиеническая оценка затрат энергии, средства и методики
13. Гигиеническая характеристика пищевых продуктов: протеины
14. Гигиеническая характеристика пищевых продуктов: липиды
15. Гигиеническая характеристика пищевых продуктов: углеводы
16. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов
17. Гигиенические рекомендации к построению пищевого рациона
18. Гигиенические рекомендации к построению режима питания
19. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов: задачи, структура и условия ее функционирования
20. Гигиенические требования к занятиям физической культурой в дошкольном и школьном возрасте
21. Гигиенические требования к занятиям физической культурой в среднем и пожилом возрасте
22. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов
23. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях

24. Гигиеническая характеристика оздоровительной ходьбы, бега. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм
25. Гигиеническая характеристика аэробики и фитнес гимнастики. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения. Особенности питания. Профилактика травм
26. Гигиеническая характеристика бодибилдинга и армрестлина. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм
27. Гигиеническая характеристика туризма. Гигиенические требования к проведению походов. Гигиенические требования к одежде, обуви и снаряжению туристов. Питание и питьевой режим туристов. Гигиенические требования к режиму похода и личной гигиене туристов.
28. Гигиеническая характеристика восточных единоборств. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нагрузкам, одежде и обуви. Особенности питания. Профилактика травм.
29. Гигиена одежды и обуви.
30. Профилактика – основополагающий принцип здорового образа жизни. Гигиена – основа профилактики.