



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Находке

Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

49.02.01 Физическая культура

на базе основного общего образования

Очная форма обучения

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «11» августа 2014 г. № 976.

Разработана:

Акимова Е.Ю., ст. преподаватель кафедры ГИД филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке.

Рассмотрена на заседании МПЦК от 28 апреля 2018 г., протокол № 12

Председатель МПЦК  Фадеева Н.П.

Содержание

1	Общие сведения	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	7
3	Условия реализации программы дисциплины	10
4	Контроль результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре ООП ПССЗ

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» относится к базовой части общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования.

1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент 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.

В результате освоения дисциплины студент должен 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.

Вариативная часть – не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ООП ПССЗ по специальности 49.02.01 Физическая культура и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

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 у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

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.

1.3. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	43
в том числе:	
практические занятия	23
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	23
в том числе: Углубленное изучение темы по дополнительным библиотечным и электронным источникам. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.	
Консультации	2
Итоговая аттестация в форме экзамена	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2.1. Тематический план и содержание

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Введение в предмет.	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания.		
Тема 2. Личная гигиена спортсменов.	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Рациональный суточный режим, уход за телом.		
	2.	Гигиенические требования к спортивной одежде и к спортивной обуви. Гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.		
	Практические занятия. Защита сообщений на темы: Гигиена кожи. Гигиена тела. Гигиена волос. Гигиена ротовой полости. Гигиена питания. Гигиена спального места. Гигиена одежды.		3	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление суточного режима по своему виду спорта, подготовка докладов, рефератов, презентаций.		4	
Тема 3. Формирование здорового образа жизни.				
Содержание учебного материала.		2	3	
1.	Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние курения, алкоголя, наркотиков.			
2.	Закаливание: принципы закаливания, физиологический механизм.			
3.	Профилактика инфекционных заболеваний, мероприятия по предупреждению и борьбе с ними.			
Практические занятия. Защита сообщений на темы: Закаливание воздухом. Физиологический механизм закаливания. Закаливание водой. Меры борьбы с алкоголизмом и наркоманией.		4		
Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики; подготовка докладов, рефератов, презентаций.		4		
Тема 4. Гигиенические	Содержание учебного материала.		2	3
	1.	Физические и химические свойства воздуха, загрязнение воздуха.		

требования к окружающей среде.	2.	Санитарное обследование водоисточников, характеристика питьевой воды: очистка и обеззараживание.		
	3.	Акклиматизация.		
	Практические занятия. Защита сообщений на темы: Значение воздуха при двигательной активности. Климат и его влияние на самочувствие. Меры борьбы с загрязнением воздуха. Акклиматизация спортсменов.		4	
	Самостоятельная работа обучающихся. Описание методов акклиматизация спортсменов. Подготовка докладов, рефератов, презентаций.		4	
Тема 5. Пищевые рационы и режим питания спортсмена.	Содержание учебного материала.			
	1.	Калорийность пищи, гигиеническая характеристика пищевых продуктов.	2	3
	2.	Режим питания спортсмена.		
	Практические занятия. Защита сообщений на темы: Режим питания при двигательной активности. Рациональное питание – залог здоровья. Правильное питание. Переедание и недоедание.		4	
Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка докладов, сообщений, рефератов, презентаций. Определение в питании спортсмена соотношения белков, жиров и углеводов. Составление режима питания по своему виду спорта.		4		
Тема 6. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	Содержание учебного материала.			
	1.	Требования к строительным материалам.	6	3
	2.	Ориентация спортивных объектов, освещение, отопление, вентиляция, синтетическое напольное покрытие.		
	3.	Открытые и закрытые спортивные сооружения, естественные водоемы, спортивные бассейны.		
	Практические занятия. Описание гигиенических требований к открытым и закрытым спортивным сооружениям. Защита сообщений на темы: Физкультурно-спортивные сооружения как необходимое условие обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом при строительстве плоскостных и крытых спортивных сооружений. Эксплуатация спортивных сооружений. Профилактический осмотр, текущий и капитальный ремонт. Сроки и порядок их выполнения.		4	
Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка докладов, сообщений, рефератов, презентаций.		4		

Тема 7. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	Содержание учебного материала.		4	3
	1.	Возрастные особенности, гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе и к местам занятий физической культурой.		
	2.	Работа с медицинскими группами.	4	
	Практические занятия. Защита сообщений на темы: Гигиена физического воспитания дошкольников. Гигиена физического воспитания школьников. Гигиена физического воспитания в трудовом коллективе.			
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп. Подготовка докладов, сообщений, рефератов, презентаций.			
Консультации			2	
Всего:			68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Теории и истории физической культуры»; мастерских – не предусмотрено; лабораторий – не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета и технические средства обучения:

- мебель: шкафы, тумбочки, столики для демонстрации наглядного материала, стенды;
- рабочее место: парта, стул, стол, кресло;
- комплекты учебно-наглядных пособий по разделам дисциплины;
- доска меловая;
- слайд-проектор;
- компьютер;
- проекционный экран;
- звуковые колонки.

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013. – 336 с.: ил.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. - 5-е изд., испр., доп. - М.: Наука, 2013. - 416с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура.-Ростов н/Д: Феникс, 2012
5. Каерова Е.В. Физическая культура: контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева, Е.А. Козина; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015. – 80 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с. – (Сер. Бакалавриат).
7. Чумаков Б.Н. Валеология. - 4-е изд., испр., доп. - М.: Педагогическое общество России, 2015. - 407с.

Дополнительные источники:

1. Физиология и анатомия. - М.: Семенов Э.В., 2014. - 470с.

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: <http://www.eLIBRARY.RU>
2. Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>
3. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>
4. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного опроса по выполнению обучающимися индивидуальных и групповых заданий, сообщений, докладов, рефератов, презентаций в ходе самостоятельной работы.

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)	педагогическое наблюдение за деятельностью студентов на занятиях, контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся, экспертная оценка на практическом занятии
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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	
применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.	
Знания:	
основы гигиены детей и подростков;	устный опрос, контрольная работа
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 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, наркомании и токсикомании.	