

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАЛЯЗИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.А.Рыбакова

2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*профессионального цикла  
основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 Физическая культура*

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России №976 от 11 августа 2014 года.

Организация-разработчик: ГБП ОУ «Калязинский колледж».

Разработчик: Порочкина Елена Владимировна, преподаватель.

Рекомендована (одобрена) цикловой комиссией  
профессиональных дисциплин и модулей

Председатель  Т.А.Иванова

Протокол № 1 «27» августа 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УиИД

 С.Н. Лешин

«27» августа 2020 г.

## **Содержание**

<b>1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Структура и содержание учебной дисциплины .....</b>	<b>9</b>
<b>3. Условия реализации рабочей программы дисциплины .....</b>	<b>15</b>
<b>4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....</b>	<b>17</b>

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **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 основной профессиональной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

#### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

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

#### **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

##### **Задачи дисциплины:**

- получение знаний в области профилактической медицины – одного из мощных средств укрепления здоровья;
- получение знаний о санитарно-гигиенических основах деятельности в области физической культуры и спорта;

- овладение практическими навыками применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом;
- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни среди различного контингента населения.

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.

**Общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

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. Количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки – 102 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 68 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 34 часов.



## **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>102</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>68</b>
<b>В том числе:</b>	
теоретические занятия	<b>38</b>
практические работы	<b>30</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>34</b>
внеаудиторная самостоятельная работа	<b>34</b>
<b>Итоговая аттестация в форме экзамена (комплексного)</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе и личная гигиена				
Тема 1.1 Гигиена физической культуры-предмет, задачи и методы	Содержание		8	
	1.	Введение в предмет. Предмет и задачи гигиенических основ воспитания.	4	2
	2.	Основы гигиены физической культуры		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		4	
	1.	Разработка мероприятий по профилактике заболеваний в школе	4	
	2.	Санитарно-просветительская работа (Оформление плакатов, буклетов, памяток)		
Тема 1.2. Личная гигиена	Содержание		14	
	1.	Понятие личной гигиены. Личная гигиена дошкольника, школьника, спортсмена.	10	2
	2.	Гигиена тела. Гигиена сна. Суточный режим.		
	3.	Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом.		
	4.	Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.		
	5.	Правила ухода за спортивной одеждой и обувью. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		4	
1.	Составление суточного режима спортсмена			

	2.	Разработка требований по уходу за спортивной одеждой и обувью.		
Тема 1.3 Гигиена физического воспитания детей и подростков	Содержание		12	2
	1.	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на разных этапах онтогенеза.	8	
	2.	Возрастные особенности, гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе и к местам занятий физической культурой.		
	3.	Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи.		
	4.	Понятие медицинской группы		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		4	
	1	Составление комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп		
		2	Составление инструкции по технике безопасности в спортивном зале общеобразовательного учреждения.	
Тема 1.4. Формирование здорового образа жизни	Содержание		14	2
	1.	Гигиенические основы закаливания	6	
	2.	Профилактика инфекционных заболеваний		
	3.	Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		8	
	1.	Профилактическая работа вреда курения		
	2.	Профилактическая работа вреда алкоголя		
	3.	Профилактическая работа вреда наркотиков		
	4.	Составление плана мероприятий по предупреждению инфекционных заболеваний.		

Раздел II. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений				
Тема 2.1. Гигиена окружающей среды	Содержание		8	2
	1.	Эколого-гигиенические свойства воздуха	4	
	2.	Эколого-гигиенические свойства почвы и воды		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		4	
	1.	Загрязнение воздуха при двигательной активности		
	2.	Составление таблицы по системам водоснабжения.		
Тема 2.2. Гигиенические требования к спортивным сооружениям	Содержание		4	3
	1.	Требования к строительным материалам, ориентация спортивных объектов. Открытые и закрытые спортивные сооружения.	2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	1.	Разработка гигиенических требований к открытым и закрытым спортивным сооружениям		
Раздел III. Гигиенические основы питания и спортивной тренировки				
Тема 3.1. Гигиенические основы спортивной тренировки	Содержание		4	2
	1.	Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой (акклиматизация)	2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	1.	Анализ вспомогательных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности (бани, электросон, применение кислорода)		
Тема 3.2. Гигиена питания спортсмена	Содержание		4	
	1.	Питание, занимающихся физической культурой и спортом	2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	1.	Составление суточного режима питания для спортсмена.		

<p><b>Самостоятельная работа при изучении раздела ПМ. 03</b></p> <p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателям). Подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление практических работ, отчётов и подготовка к защите. Самостоятельная работа с учебно-методической литературой, пособиями. Написание рефератов, исследовательских работ, составление кластеров.</p> <p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b></p> <p>Подготовка кроссвордов «Разделы гигиены», «Ученые-гигиенисты», «Методы гигиены», глоссария «Анатомическая терминология»</p> <p><u>Примерные темы рефератов</u></p> <p>Исторические этапы гигиенической науки. Выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены. Методы гигиенических исследований.</p> <p>2 Задачи гигиены массовой физической культуры и спорта. Основные направления <b>развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.</b></p> <p>3 Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.</p> <p>4 Биологические факторы внешней среды. Профилактика и борьба с инфекционными <b>Заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы.</b></p> <p>5. СПИД-опасное инфекционное заболевание</p> <p>6. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании.</p> <p>7 Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>8 Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.</p> <p>9 Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>10 Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения. Минеральный состав воды и его физиологическое значение.</p> <p>11. Долголетие человека.</p>	<p><b>34</b></p>	
---	------------------	--

<p>12. Экология здоровья.</p> <p><b>Заполнить таблицу:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Система водоснабжения</li> <li>2. План-таблица обустройства школьного спортивного зала</li> <li>3. Калорийность основных продуктов питания</li> <li>4. Характеристика основных средств закаливания</li> </ol> <p><b><u>Провести анализ:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила гигиены спортивной одежды и обуви (любой вид спорта);</li> <li>2. Основные факторы загрязнения воздуха ;</li> <li>3. Общие требования к спортивным сооружениям;</li> </ol>		
<p><b>ИТОГО:102 ч. (аудиторных часов-38 ч.; практических-30ч.; самостоятельная работа-34ч.)</b></p>		

### **3. Условия реализации учебной дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Анатомии, физиологии и гигиены человека».

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, портреты педагогов и др.)

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийные средства, модели скелета человека и отдельных органов.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Трифонова Т.А. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Трифонова, Н.В. Мищенко, Н.В. Орешникова.- М.: Юрайт, 2018
2. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебник / С.А. Полиевский.- М.: Издательский центр «Академия», 2014, 2015.- 272 с.

Дополнительные источники:

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова; под общ. Ред. Я.С.Вайнбаума. [Текст] – М.: Академия, 2012. – 240 с.

2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников /Я.С.Вайнбаум. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 86 с.
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений/В.И.Дубровский. [Текст] – М.: ВЛАДОС, 2013. – 512 с.
4. Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта: учеб. для ин-тов физ. культуры /А.П.Лаптев, С.А.Полиевский. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 288с.
5. Лаптев А.П. Практикум по гигиене/А.П.Лаптев, И.Н.Малышева. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 48 с.
6. Минх А.А. Основы общей и спортивной гигиены: учеб. для ин-тов физ. культуры/ А.А.Минх, И.Н.Малышева. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 375 с.
7. Полиевский С.А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений/С.А.Полиевский. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1982.–124 с.
8. Попов В.Ф., Беяева А.Т. Санитарное просвещение/В.Ф. Попов. [Текст] – М.: Медицина, 1988. – 234 с.

Интернет-ресурсы:

1. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) – российский общеобразовательный портал;
2. [www.edu-all.ru](http://www.edu-all.ru) – портал «Всеобуч».



#### 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
<b>Умения:</b>	
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	
<b>Знания:</b>	
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.	