

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ В.С.ТИШИНА
(ГБПОУ «НОУОР ИМЕНИ В.С.ТИШИНА»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код и наименование специальности 49.02.01 «Физическая культура»

**Н. Новгород
2015 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура»

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина»

Разработчик: к.б.н., Егорова Юлия Владимировна

Одобрена методическим объединением «20» ноября 2015 г. (протокол №3)

В программе дисциплины используются следующие сокращения:
ФГОС - Федеральный государственный образовательный стандарт
СПО - среднее профессиональное образование
ОУ - образовательное учреждение
ОП - Профессиональный цикл
ОК - общая компетенция
ПК - профессиональная компетенция

Содержание

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	7
2.Структура и содержание учебной дисциплины	8
3.Условия реализации учебной дисциплины	13
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

Программа учебной дисциплины

Наименование учебной дисциплины ОП	Код	Формулировка ПК ОК
Гигиенические основы физической культуры и спорта	ОП.03	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>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.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и</p>

		<p>здоровья занимающихся.</p> <p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.</p> <p>ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p>ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p> <p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p> <p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.</p> <p>ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и</p>
--	--	---

		<p>спортом.</p> <p>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.</p> <p>ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p> <p>ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p> <p>ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.</p>
--	--	--

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1.1. Область применения программы

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОП.03. Профессиональный цикл

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

Целью освоения дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является формирование комплексной системы знаний по важнейшим проблемам гигиены спортивной деятельности для лиц разного возраста и пола.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов знания о гигиенических требованиях к условиям проведения занятий физической культурой и спортом;
- обеспечить освоение студентами умения оценивать гигиенические факторы, влияющие на здоровье и физическую работоспособность спортсменов при составлении программы физической подготовки;
- сформировать навыки определения возрастных, половых и индивидуальных различий для обоснования норм и характера двигательной нагрузки в спортивно – массовой работе.

В результате освоения данной 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;

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.

1.1. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 63 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 21 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Всего часов</i>	<i>4 Семестр</i>
Максимальная учебная нагрузка	63	63
Аудиторные занятия	42	42
В т.ч. лекции	34	34
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа	21	21
Вид итогового контроля		Дифференцированный зачет

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОП.03 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1. Введение	Раздел 1 реализуется через теоретическое обучение самостоятельную работу обучающихся,	3 2	
Тема 1.1. Гигиена как наука, предмет, задачи, методы исследования	Содержание учебного материала: 1. Гигиена как наука, ее задачи и место в системе биологического образования 2. Методы гигиенических исследований	3	2
	Самостоятельная работа: Подготовка докладов на тему: «Краткая история гигиены»	2	
Раздел 2. Гигиенические требования к построению рационального питания	Раздел 2 реализуется через теоретическое обучение практическое обучение самостоятельную работу обучающихся	12 4 6	2
Тема 2.1. Основные принципы питания	Содержание учебного материала: 2. Роль белков, жиров, углеводов в обмене веществ 3. Минералы, микроэлементы, витамины, их значение для организма, нормы потребления.	10	2
	Самостоятельная работа: Реферирование, решение ситуационных задач	4	
Тема 2.2. Особенности питания спортсменов в условиях тренировок и во время соревнований.	Содержание учебного материала: 1. Режимы питания. Калорийность пищи 2. Практическое занятие №1 Определение калорийности и химического состава суточного	6	3

	рациона с помощью расчетного метода по меню-раскладке 3. Практическое занятие №2 Определение суточного расхода энергии хронометражно-табличным методом		
	Самостоятельная работа: Работа с конспектом, тестирование	2	
Раздел 3. Гигиена спортивных сооружений	Раздел 3 реализуется через теоретические обучение практическое обучение самостоятельную работу обучающихся	10 2 8	2
Тема 3. 1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям	Содержание учебного материала: 1. Микроклимат 2. Освещенность 3. Шум	4	3
	Практическое занятие №3 «Методы определения микроклимата и освещенности»	2	
	Самостоятельная работа: Работа с нормативными документами, конспектирование, составление таблиц	4	
Тема 3. 2. Виды спортивных сооружений и гигиенические требования к ним	Содержание учебного материала: 1. Гигиенические требования к спортивным залам и манежам. 2. Гигиенические требования к плавательным бассейнам. 3. Гигиенические требования к спортивным площадкам. 4. Гигиенические требования к прочим спортивным сооружениям.	6	2
	Самостоятельная работа: Работа с нормативными документами, конспектирование, составление таблиц	4	

Раздел 4. Гигиена физического воспитания детей и подростков	Раздел 4 реализуется через теоретическое обучение практическое обучение самостоятельная работа обучающихся	7 2 5	
Тема 4.1. Предмет и задачи гигиены детей и подростков	Содержание учебного материала 1. Возрастная периодизация 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков	3	2
	Самостоятельная работа: конспектирование, решение задач	2	
Тема 4.2. Комплексная оценка физического развития	Содержание учебного материала 1. Методы оценки физического развития (сигмальных отклонений, шкалы регрессий, центальный метод)	4	2
	Практическая работа №4 Исследование и оценка физического развития методикой антропометрических измерений	2	
	Самостоятельная работа: конспектирование, решение задач	3	
	зачет	2	
Всего:		63	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1- Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
- 2- Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу или под руководством)
- 3- Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Введение

Понятие о гигиене и санитарии, основные разделы гигиенической науки. Методы исследования, применяемые в гигиене (описательные, статистические, демографические, физиологические, бактериологические и др.) Социальное значение гигиенических мероприятий. Система санитарно-эпидемиологического контроля. Гигиеническое обеспечение физической культуры и спорта.

Раздел 2. Гигиенические требования к построению рационального питания

Основные принципы питания.

Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Калорийность пищевых рационов. Контроль за калорийностью питания. Качественный состав пищевых рационов. Специальные пищевые концентраты. Особенности и режим питания спортсменов. Физиологическая роль питания. Гигиенические требования к режиму питания.

2.2. Особенности питания спортсменов в условиях тренировок и во время соревнований.

Энергозатраты спортсменов и их энергообеспечение. Основные пищевые добавки в питании спортсменов. Особенности питания спортсменов в условиях тренировок и во время соревнований.

Раздел 3. Гигиена спортивных сооружений

3.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям

Виды спортивных сооружений. Строительные материалы. Ориентация зданий. Предупреждение возникновения сырости в зданиях и борьба с шумом. Внутренняя отделка зданий. Освещение. Вентиляция. Отопление. Санитарный режим в спортивных залах.

3.2. Виды спортивных сооружений и гигиенические требования к ним
Гигиенические требования к спортивным залам. Гигиенические требования к плавательным бассейнам. Гигиенические требования к спортивным площадкам. Гигиенические требования к прочим спортивным сооружениям.

Раздел 4. Гигиена физического воспитания детей и подростков.

4.1. Предмет и задачи гигиены детей и подростков

Понятие о росте и развитии детей и подростков. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Акселерация роста и развития.

Гигиенические требования к школьному зданию его планировке. Гигиенические требования к учебным помещениям. Воздушно-тепловой режим. Световой климат.

4.2. Комплексная оценка физического развития

Исследование и оценка физического развития методикой антропометрических измерений.

Овладение методами сигмальных отклонений, шкал регрессий, центральным.

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета – анатомии и физиологии человека.

Оборудование учебного кабинета

- макеты, плакаты, медицинский инструмент, муляжи, видеофильмы и т.д.

Мебель:

- Шкафы, тумбочки, столики для демонстрации наглядного материала, стенды
- Рабочее место (парты и стулья) на 30 обучающихся
- Рабочее место (стол и кресло) преподавателя

Технические средства обучения:

- Персональный компьютер
- Проектор
- Экран

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Пивоваров Ю.П. Гигиена и экология человека: учебник для образоват. учреждений сред. проф. образования / Ю.П. Пивоваров, В.В.Королик, Л.Г.Подунова; под ред. Ю.П. Пивоварова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 400 с.

Дополнительная литература:

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. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
5. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
6. Лаптев А.П., Малышева И.Н. Практикум по гигиене: Пособие для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fiziolog.isu.ru> – научно-популярный сайт восточно-сибирского центра медико-биологической информации;

4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Измеряет и оценивает гигиенические характеристики основных спортивных сооружений	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, исследований.
Оценивает гигиенические факторы, влияющие на здоровье и физическую работоспособность	
Использует гигиенические знания для определения нагрузок при занятиях физической культурой	
Измеряет и оценивает важнейшие показатели жизнедеятельности организма человека	
Грамотно учитывает в профессиональной деятельности возрастные особенности детей и подростков	
Владеет методами определения гигиенических показателей микроклимата, освещенности, шума	
Владеет навыками определения возрастных, половых и индивидуальных различий для обоснования норм и характера нагрузки	

Контрольные вопросы к зачету

1. Предмет и задачи гигиены как науки.
2. Основные показатели здоровья.
3. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов.
4. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
5. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований.
6. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
7. Гигиенические требования к организации рационального питания.
8. Гигиенические требования к калорийности рационов.
9. Гигиеническое значение белков, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
10. Гигиеническое значение жиров, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
11. Гигиеническое значение углеводов, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.

12. Гигиеническое значение витаминов, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
13. Гигиеническое значение минеральных веществ, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
14. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
15. Пищевые отравления и их профилактика.
16. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов.
17. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
18. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению в крытых спортивных сооружениях.
19. Гигиенические требования к естественной и искусственной вентиляции в крытых спортивных сооружениях.
20. Гигиенические требования к отопительным системам в крытых спортивных сооружениях.
21. Гигиенические требования к гимнастическому залу.
22. Гигиенические требования к стадионам и легкоатлетическим манежам.
23. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
24. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоемах.
25. Гигиенические требования к игровым залам и площадкам.
26. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения занятий лыжной подготовкой.