

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Нижегородское областное училище олимпийского резерва (техникум)
имени В.С.Тишина»**

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

Код и наименование специальности: 49.02.01 «Физическая культура»

**Нижний Новгород
2014**

Рабочая программа 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: ГБОУ СПО «Нижегородское областное училище олимпийского резерва (техникум) имени В.С. Тишина»

Разработчик: Егорова Ю.В.

Одобрена методическим советом «29» августа 2014 г. (протокол №1)

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

Содержание

1.Паспорт рабочей программы дисциплины.....	7
2.Структура и содержание дисциплины.....	9
3.Условия реализации дисциплины.....	18
4.Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	19

Программа дисциплины

Наименование 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 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-</p>

	<p>спортивной деятельности.</p> <p>ОК 13. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</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 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-</p>
--	---

	<p>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 дисциплины ОП.03. «Гигиенические основы физической культуры и спорта».

1.1. Область применения программы

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

Программа дисциплины в Дополнительном профессиональном образовании не используется.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ОП. ОО Общепрофессиональные дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся 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 обучающийся 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 92 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 61 час;
самостоятельной работы обучающегося 31 час.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	92
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
в том числе:	
лабораторные работы	---
практические занятия	26
контрольные работы	---
Самостоятельная работа обучающегося	30
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОП.03.

Гигиенические основы физкультуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Предмет и задачи гигиены	Раздел 1 реализуется через теоретическое обучение, в том числе: практические занятия Самостоятельная работа обучающегося	2	
Тема 1.1 Предмет и задачи. Гигиена – основа профилактики здорового образа жизни	Содержание учебного материала		
	Здоровье – критерий физического воспитания Физические основы гигиенического действия физических упражнений Двигательная активность как гигиенический фактор	2	2
	Самостоятельная работа Гигиеническое действие физических упражнений	1	
	Самостоятельная работа Гигиена как отрасль медицинской науки. Гигиена физического воспитания и спорта (проработка конспекта, учебной и специальной литературы.)	2	
	Самостоятельная работа Гигиеническое значение физического воспитания и спорта (проработка конспекта, учебной и специальной литературы)	2	
Раздел 2 Личная гигиена. Закаливание	Раздел 2 реализуется через теоретическое обучение, в том числе: практические занятия Самостоятельная работа обучающегося	4 2	

1	2	3	4
<p>Тема 2.1 Личная гигиена. Закаливание</p>	Содержание учебного материала		
	<p>Личная гигиена. Закаливание Гигиенические нормы закаливания</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа Подготовка к практической работе № 1 Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Закаливание с помощью низких температур. Гигиенические нормы закаливания воздухом.</p>	3	
	<p>Самостоятельная работа Гигиенические нормы закаливания водой. Закаливание солнечным излучением</p>	2	
	<p><u>Практическая работа № 1.</u> Закаливание холодом, нормирование закаливания воздухом, водой, солнечным излучением, комплексное закаливание. Составление таблиц по В. Н. Сергееву и по А. П. Лаптеву.</p>	2	2
<p>Раздел 3. Рациональное питание. Восстановительные средства</p>	<p>Раздел 3 реализуется через теоретическое обучение, в том числе: практические занятия Самостоятельная работа обучающегося</p>	8	

Тема 3.1 Рациональное питание. Восстановительные средства	Содержание учебного материала		
	Питание при занятиях спортом	2	2
	Самостоятельная работа Гигиена питания. Сформулировать понятие о достаточном и сбалансированном питании, физиологической роли и гигиеническом значении белков, жиров, углеводов, минеральных веществ. Составить таблицы о потребности в белках детей и подростков (по В. А. Покровскому)	3	
	Самостоятельная работа Режим питания при занятиях физкультурой и спортом. Особенности питания спортсменов.	2	
	Самостоятельная работа Физиолого-гигиеническая оценка основных микроэлементов.	2	
	Самостоятельная работа. Энергозатраты при занятиях физкультурой и спортом. Общие гигиенические требования	2	
	Гигиенические требования к применению восстановительных средств в спорте	2	2
	<u>Практическая работа № 2.</u> Методика расчета суточных энергетических затрат	2	
	<u>Практическая работа № 3.</u> Методика расчета калорийности и состав пайка	2	
Раздел 4 Гигиена физической культуры и физическое воспитание детей и подростков	Раздел 4 реализуется через теоретическое обучение, в том числе: практические занятия Самостоятельная работа обучающегося	18	
Тема 4.1. Гигиена и физическое воспитание детей и подростков	Содержание учебного материала		
	Гигиена детей и подростков (общая часть и особенности развития организма)	2	2
	Гигиена физического воспитания в школе. Гигиена юношеского спорта	2	2

1	2	3	4
Тема 4.2. Гигиена физической культуры	Содержание учебного материала		
	Биоритмы (хрониогигиена) при занятиях физкультурой и спортом Самостоятельная работа Индивидуально - типологические особенности биоритмов	2 2	2
	Общие гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями	2	2
	Гигиенические требования к структуре и уровню физической подготовленности к тренировочным средствам	2	2
	Гигиенические требования к формам ОФУ, структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии	2	2
	<u>Практическая работа № 4.</u> Гигиеническая характеристика подготовительной части занятия, основной части занятия и заключительной части занятия	2	
	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок к комплексу занятий ОФУ в течении дня и недели	2	2
	<u>Практическая работа № 5.</u> Составление таблицы: «Нормирование нагрузок в недельном цикле ОФУ» (аэробная тренировка – бег, плавание, лыжи, велосипед, гребля, коньки; анаэробная – силовая выносливость на все основные группы мышц, скоростно-силовая подготовка; развитие координации движений) на уроке физкультуры, на занятиях в группах здоровья и на самостоятельной тренировке	2	
	<u>Самостоятельная работа</u> Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	2	

Раздел 5 Гигиена физической культуры по месту жительства и на производстве	Раздел 5 реализуется через теоретическое обучение, в том числе: практические занятия Самостоятельная работа обучающегося	4	
Тема 5.1. Гигиена физической культуры по месту жительства и на производстве	Содержание учебного материала		
	Предупреждение травматизма при занятиях ОФУ	2	2
	<u>Практическая работа № 8.</u> Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в большом спорте	2	
Раздел 6 Гигиена спортивных сооружений	Раздел 6 реализуется через теоретическое обучение, в том числе: практические занятия Самостоятельная работа обучающегося	4	
Тема 6.1. Гигиена спортивных сооружений	Содержание учебного материала		
	Физкультурно-спортивный центр город, района. Посёлка. Составление технологического генплана спорт центра	2	
	Спецконструкции беговых дорожек, игровых полей, площадок полов спортзалов, помостов, рингов, ковров, ям для прыжков и т. п. для специализации учащихся.	2	
	Самостоятельная работа Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	2	
Раздел 7 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	Раздел 7 реализуется через теоретическое обучение, в том числе: практические занятия Самостоятельная работа обучающегося	21	
Тема 7.1. Гигиеническое обеспечение подготовки	Содержание учебного материала		
	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок в системе занятий большим спортом	2	2

спортсменов	Практическая работа № 8. Определение гигиенических требований к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одной тренировке и в системе занятий СВД (занятий спортом высших достижений). 1) Подготовительная часть – разминка: подготовка суставов; 2) аэробная подготовка – бег умеренной интенсивности; 3) специальная подготовка.	2	
	Гигиенические требования к планированию многолетней подготовки	2	2
	Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта	2	2
	Самостоятельная работа Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	2	
	Укрепление мышечной системы и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата	2	2
	Повышение функционального резерва аэробной системы и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2	2
	Стимуляция нейроэндокринной и иммунной систем и профилактика нервно-психических, обменных, инфекционных и аллергических заболеваний	2	2

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)

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета-
Общепрофессиональных дисциплин

Оборудование учебного кабинета:

Мебель:

- Шкафы, тумбочки, столики для демонстрации наглядного материала, стенды
- Рабочее место (парты и стулья) на 25 обучающихся
- Рабочее место (стол и кресло) преподавателя

Технические средства обучения:

- Персональный компьютер
- Телевизор

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы

Основные источники:

- 1) Вайнбаум Я. С. <<Гигиена физического воспитания>>, М. Просвещение 2003 г.
- 2) Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта М. Просвещение Академия 2003 г.
- 3) Румянцева Г. И. <<Гигиена спорта>> М. 2003 г.
- 4) Лаптев А. П. Минх А. А. <<Гигиена физической культуры и спорта>> М. 2002 г.
- 5) Лаптев А. П. Болиевский С. А. <<Гигиена>> Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М. 2001 г.
- 6) <http://all-gigiena.ru>
- 7) <http://www.zdorovieinfo.ru>
- 8) <http://www.sport-dic.ru>
- 9) <http://www.fizkult-ura.ru>
- 10) <http://www.infomedical.ru>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения студентами самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой, а так же выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

По итогам освоения дисциплины – дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умеет использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	Текущий контроль в форме: -устного ответа -отчета по практическим работам Итоговый контроль – дифференцированный зачет
Умеет составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	
Умеет определять суточный расход энергии, составлять меню;	
Умеет обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;	
Умеет обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;	
Знает основы гигиены различных возрастных групп занимающихся; гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	
Имеет понятие медицинской группы;	
Знает гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	
Знает вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	

Знает основы профилактики инфекционных заболеваний;	
Знает основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;	
Знает гигиену физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;	
Знает гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;	
Знает гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;	
Знает основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	
Знает гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;	
Знает гигиенические основы закаливания;	
Знает физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;	
Имеет понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	