

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.10.2023 19:33:30

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 г., №4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП 10 Гигиенические основы физической культуры и спорта



Курск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный
университет»

Разработчик:

Лунева Н.В. – к.м.н., доцент кафедры МБДОиАФК

ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в профессиональный учебный цикл.

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

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ПК-1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК- 1.3	Организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК-1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно спортивного комплекса.
ПК-1.6	Проводить работу по предотвращению применения допинга.
ПК-2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно спортивной работы.
ПК-2.4	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в

	области физической культуры и спорта.
ПК-3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.
ПК-3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК-3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК-3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;

-применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

знать:

-основы гигиены детей и подростков;

-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 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, нарко- и токсикомании;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 38 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа;
самостоятельной работы обучающегося 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	38
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
Практические занятия	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Основные гигиенические факторы и их значение при занятиях физической культурой и спортом			
	Содержание	22	
	1 Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта Профилактика – основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена – основа профилактики. Задачи гигиены. Единство организма человека с окружающей средой. Социальное значение гигиенических мероприятий. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.). Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Санитарно-эпидемиологическая служба в РФ. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий. Особенности проведения профилактических мероприятий в условиях рыночных отношений, при страховой и платной медицине. Гигиена физической культуры и спорта – наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов. Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены обеспечения здоровья.	2	1
	2 Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека	2	1

	<p>Основа профилактики – здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: оптимальные социально-гигиенические условия труда и быта, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональный суточный режим, закаливание, профилактика инфекционных заболеваний, рациональное питание, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оптимальные условия внешней среды. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры питания населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни</p>		
3	<p>Гигиена воздушной среды, воды и почвы Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, среды воды и химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Физические свойства воздуха. Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение направления и скорости воздуха. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение атмосферного давления. Профилактика высотной (горной) болезни. Приборы и методы измерения атмосферного давления воздуха. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Электрическое состояние воздушной среды. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Влияние различных ионов воздуха на организм. Применение источников искусственного ионизированного воздуха в целях укрепления здоровья и повышения работоспособности. Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Гигиенические требования к источникам водоснабжения. Современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и водоплавающих</p>		1

	бассейнов. Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение. Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы спортивных сооружений.		
4	Гигиена закаливания. Понятие о закаливании. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур. Гигиенические нормы закаливания воздухом. Гигиенические нормы	2	1
5	Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о питании. Основные гигиенические требования к пище. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных веществ. Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физической культурой и спортом. Особенности питания спортсменов. Особенности питания юных спортсменов.	2	1
	Практические занятия		
6	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры и спорта	2	1
7	Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека	2	1
8	Гигиена воздушной среды, воды и почвы	2	1

	9	Гигиена закаливания.	2	1
	10	Адекватное (рациональное) питание при занятиях физической культурой и спортом.	2	1
	<p>Самостоятельная работа «Эпидемиология и профилактика острых респираторных инфекций» , «Наиболее распространенные кишечные инфекции – клиника и профилактика», «Профилактика дерматомикозов» «Значение и физиологические механизмы сна», ««Режим дня юного спортсмена», «Современная спортивная одежда и обувь и успешность спортивной деятельности», «Уход за кожей при занятиях водными видами спорта» «Влияние разрушители здоровья компонентов табачного дыма на организм человека», «Алкоголь и подросток» , «Тяжелые последствия употребления «легких» наркотиков», «Профилактика гиповитаминозов у спортсменов»</p>		2	1

Раздел 2 Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом			
	Содержание	14	
1	Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к открытым водоемам. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.	2	1
2	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях Влияние двигательной активности на здоровье школьников. Методы изучения и оценки двигательной активности. Формирование двигательной активности школьников. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Активный двигательный режим пожилых людей. Влияние двигательной активности на здоровье школьников. Методы изучения и оценки двигательной активности. Формирование двигательной активности школьников. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания	2	1
3	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия	2	1

	функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований. Оздоровительная направленность спортивной тренировки. Планирование тренировки с учетом влияния на спортсмена различных экологических факторов природы и социальной среды.		
	Практические занятия		
5	Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов	2	1
6	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в детских образовательных учреждениях	2	1
7	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	2	
	Самостоятельная работа . «Оценка биологического возраста у детей и подростков», «Методы оценки двигательной активности у детей дошкольного и школьного возраста», «Гигиенические требования школьным спортивным сооружениям». «Гигиена оздоровительного бега», «Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве».	2	2
	консультации	2	
Всего:		38	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета .

Мебель и стационарное оборудование:

- стол преподавателя – 1 шт.
- стол под компьютер – 1 шт.
- стол под цветы – 3 шт.
- стол аудиторный двухместный – 16 шт.
- стулья аудиторные –30 шт.
- доска аудиторная для написания мелом – 1 шт.
- тумба под цветы – 1 шт.
- шкаф закрытый – 2 шт.
- шкаф тумбовый с полками – 2 шт.
- трибуна переносная – 1 шт.

Технические средства обучения:

- мобильный ПК (ноутбук) Dell Vostro 5568 – 1 шт.
- проектор мультимедийный Epson EB-U32 – 1 шт.
- экран проекционный напольный Draper Diplomat - 1шт.
- принтер лазерный Canon LBP-2900 - 1шт.

Программное обеспечение:

- Microsoft Windows Win10Pro (64) Акт приема-передачи товара от 1 августа 2017, контракт № 0344100007517000022-0008905-01;
- Microsoft Office Professional Plus 2007 Open Li-cense:43219389;
- 7-Zip Свободная лицензия GNU LGPL;
- Adobe Acrobat Reader DC Бесплатное программное обеспечение;
- Mozilla Firefox Свободное программное обеспечение GNU GPL и GNU LGPL;
- Google Chrome Свободная лицензия BSD.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Е.Е. Ачкасов - Гигиена физической культуры и спорта - Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833> 1

Дополнительная литература

1 Дубровский В.И. - Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник - М.: ВЛАДОС, 2003.

2 Быков И. В., Гансбургский А. Н., Горичева В. Д., Дворкин В. А., Маргазин В.А., Семенова О.Н. - Гигиена физической культуры и спорта: учебник - СПб: СпецЛит, 2010.

3. Багнетова Е.А. - Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций - М.: Феникс, 2009.

Методические разработки

1. Дубровский В.И., Рахманин Ю.А., Разумов А.Н. - Экогигиена физической культуры и спорта: руководство для спорт. врачей и тренеров - М.: ВЛАДОС, 2008.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1 <http://www.sportmed.ru>

Э2 <http://www.sportlab.ru>

Э3 <http://www.sportium.org/>

Э4 <http://www.tic-pr.com>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса; -применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основ гигиены детей и подростков; -гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; -понятие медицинской группы; -гигиенического значения биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; -вспомогательных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности; -основ профилактики инфекционных заболеваний; -основы гигиены питания детей, подростков и 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка домашних заданий проблемного характера; - оценка практических заданий по работе с информацией; - защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера; - письменный опрос; - устный опрос; - контрольные работы; - тестирование; - дифференцированный зачет.

<p>молодежи;</p> <ul style="list-style-type: none">-гигиенических требований к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;-гигиенической характеристики основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;-основ личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;-гигиенических основ закаливания;-гигиенических требованиях к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;-физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;	
--	--