

БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

Основная профессиональная образовательная программа –
программа подготовки специалистов среднего звена
специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(программа углублённой подготовки)

**ВОЛОГДА
2015**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 44.02.03. Подготовка педагога дополнительного образования (углубленной подготовки)

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

Разработчик: Груздев М.А., преподаватель

Эксперт: Подаровская Л.В., преподаватель

Рекомендована научно-методическим советом БОУ СПО ВО «Вологодский педагогический колледж» протокол № 1 от «26» августа 2014г.

© БПОУ ВО «Вологодский педагогический колледж»

© Груздев М.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

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

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к циклу общепрофессиональных дисциплин.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

- проводить оценку личной гигиены у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой;
- оценивать выполнение гигиенических требований к условиям проведения занятий физической культурой и спортом;
- применять гигиенические средства для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности;
- определять комплекс мероприятий для устранения фактов нарушения законодательных актов, направленных на выполнение гигиенических требований для обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;
- анализировать и обобщать факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной, профессиональной и спортивной деятельности;
- способствовать осознанному использованию средств гигиены как средства восстановления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;
- выступать в роли консультанта по выполнению гигиенических требований при организации физкультурно-спортивных мероприятий.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

- гигиенические факторы, отрицательно влияющих на их состояние здоровья и физическую работоспособность;
- особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе, спортсменов-инвалидов

- особенности гигиенического обеспечения занятий в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности.

В целях реализации компетентного подхода в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий:

- разбор конкретных ситуаций,
- групповые дискуссии,
- мозговой штурм.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 111 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часов;
самостоятельной работы обучающегося 37 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>111</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>74</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>24</i>
контрольные работы	<i>2.5</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>37</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>2 часа</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Гигиена

Раздел 1. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности		111	
Тема 1.1 Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена	<p>Содержание</p> <p>История возникновения гигиены. Определение. Цель и задачи. Организация гигиенического контроля за занимающимися физкультурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление организма после тренировок и соревнований. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Организация гигиенического контроля за занимающимися физкультурой и спортом. Оценка санитарно-гигиенических условий одежды и обуви спортсмена.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Протокол обследования одежды и обуви спортсмена. Перечислить основные компоненты личной гигиены.</p>	8	1
Тема 2.1 Гигиенические требования к условиям почвы, воздушной и водной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции спортивных сооружений. Закаливание	<p>Содержание</p> <p>Гигиеническая характеристика основных факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение направления и скорости воздуха. Роза ветров и ее использование при выборе места для строительства спортивных сооружений. Определение направления и скорости движения воздуха при спортивных занятиях и соревнованиях. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение нормального, пониженного и повышенного атмосферного давления. Изменения атмосферного давления воздуха и погодные условия. Влияние повышенного и пониженного давления воздуха на организм. Профилактика высотной (горной) болезни. Приборы и</p>	12	1

	<p>методы измерения атмосферного давления воздуха. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Определение охлаждающей способности воздуха. Значение изменений метеорологических факторов при занятиях физкультурой и спортом. 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 питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Коли-индекс, коли-титр и их определение. Гигиенические требования к источникам водоснабжения. Санитарно-гигиеническое обследование водоисточников. Современные системы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения. Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений.</p> <p>Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях.</p> <p>Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Методы определения эффективности вентиляции. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях. Гигиенические требования к условиям почвы. Закаливание.</p>		
	<p>Практические занятия Определение температуры, влажности, давления, скорости движения ветра при помощи приборов. Оценка гигиенических условий в</p>	6	2

	спортивном сооружении.		
	Самостоятельная работа Протокол комплексного изучения микроклиматических условий в спортивных сооружениях. Знать факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы. Какие требования применяются к освещению в спортивных сооружениях .? Какие требования применяются к выбору места постройки спортивных сооружений ?	8	3
Тема 3.1 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта в т. ч. юных спортсменов и спортсменов-инвалидов.	Содержание		
	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта и в сложных климатических условиях. Влияние вредных привычек на состояние здоровья. Гигиеническое обеспечение спортсменов-инвалидов.	4	1
	Практические занятия Разработка плана гигиенического обеспечения подготовки взрослых (юных) спортсменов на учебно-тренировочном сборе в сложных условиях (различные климатические зоны, трансмеридиальные перелеты и т. п.).	2	2
	Самостоятельная работа План гигиенического обеспечения на учебно-тренировочном сборе в выбранном виде спорта. Перечислить и охарактеризовать влияние вредных привычек на организм человека и его спортивные успехи.	6	2
Тема 4.1 Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.	Содержание		
	Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище и питанию в современных условиях. Доброкачественность пищи. Калорийность пищи. Регулируемые и нерегулируемые энерго затраты.	8	1
	Практические занятия Методы определения суточного расхода энергии. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Контроль за калорийностью пищи.	4	1
	Самостоятельная работа Составить таблицу калорийности основных продуктов пищи. Определить свой суточный расход калорий в тренировочный и	6	3

	обычный день .Определить различие между регулируемыми и не регулируемыми энерго затратами .		
Тема 5.1 Пищевые рационы и режим питания.	Содержание		1
	Гигиенические требования к составлению пищевых рационов физкультурников и спортсменов в зависимости от вида физических упражнений и спорта, периода тренировки, климатических условий. Распорядок приема пищи при одно-, двух - и трехразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительный период.	8	
	Практические занятия Определение суточного расхода энергии. Определение химического состава и калорийности суточного рациона спортсмена. Составление суточного рациона спортсмена.	4	2
	Самостоятельная работа Рабочая таблица для определения суточного расхода энергии спортсмена. Рабочая таблица для расчёта химического состава и калорийности суточного рациона. Рабочая таблица суточного рациона спортсмена.	6	1
Тема 6.1 Гигиена физического воспитания детей и подростков.	Содержание		1
	Гигиена детей и подростков и её задачи. Гигиенические требования к учебно-педагогическому процессу в школу. Гигиенические требования к зданию школы, классной комнате и её оборудованию. Гигиенические нормы двигательной активности. Распорядок дня. Гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства.	10	
	Практические занятия Составление распорядка дня спортсмена. Нормирование физических нагрузок на уроке физической культуры в колледже . Составить план физических упражнений в среднем и пожилом возрасте .	6	1
	Самостоятельная работа Таблица «Распорядок дня спортсмена на учебно-тренировочном сборе». Написание самостоятельной работы по нормированию физических нагрузок на занятии В чем различия гигиены физической культуры в молодом, среднем и пожилом возрасте?	7	3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета основы безопасности и жизнедеятельности.

Оборудование учебного кабинета в соответствии с паспортом кабинета.

Технические средства обучения: мультимедиа проектор, экран, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Юрайт, 2017. – 424 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> (ЭБС «Юрайт»)

Дополнительные источники:

Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 217 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> (ЭБС «Юрайт»)

Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 247 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F> (ЭБС «Юрайт»)

Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека [Электронный ресурс]: учебник для СПО / А. О. Дробинская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. – 414 с. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/F0CAD6D6-5B8B-4B16-A66F-7D10346EB6DC> (ЭБС «Юрайт»)

Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / В. В. Голубев. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 240 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none">- применять знания о значении гигиены на состояние здоровья лиц, занимающихся физкультурой и спортом- применять знания о гигиенических требованиях к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования- соблюдать личную гигиену-проводить оздоровительные мероприятия с учётом гигиенических требований- проводить гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста- проводить гигиеническую оценку мест проведения тренировок и соревнований-проводить профилактические мероприятия о недопустимости вредных привычек у спортсменов	Тестирование, семинары, подготовка информационных сообщений, написание рефератов, контрольные работы, зачет.

Разработчик:

БПОУ ВО

Вологодский педагогический колледж преподаватель
(место работы) (занимаемая должность)

Груздев М.А.
(инициалы, фамилия)

Эксперт:

БПОУ ВО

Вологодский педагогический колледж преподаватель

Подаровская Л.В.