

**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

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

**Представленные умения и знания направлены на формирование общих и профессиональных компетенций:**

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 руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать занятия.

ПК 1.2. Организовывать и проводить занятия.

ПК 1.4. Оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на занятии и освоения дополнительной образовательной программы.

ПК 1.5. Анализировать занятия.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать досуговые мероприятия, в том числе конкурсы, олимпиады, соревнования, выставки.

ПК 2.2. Организовывать и проводить досуговые мероприятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в досуговых мероприятиях.

ПК 2.4. Анализировать процесс и результаты досуговых мероприятий.

ПК 3.1. Разрабатывать методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных занимающихся.

ПК 3.2. Создавать в кабинете (мастерской, лаборатории) предметно-развивающую среду.

ПК 3.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дополнительного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

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

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

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Гигиена

<b>Раздел 1. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности</b>		111	
Тема 1.1 Гигиена физической культуры и спорта. Личная гигиена	<p><b>Содержание</b> 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><b>Практические занятия</b> Организация гигиенического контроля за занимающимися физкультурой и спортом. Оценка санитарно-гигиенических условий одежды и обуви спортсмена.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> 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><b>Содержание</b> 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>	2	1
		4	2
		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><b>Практические занятия</b>  Определение температуры, влажности, давления, скорости движения ветра при помощи приборов. Оценка гигиенических условий в</p>	6	2

	спортивном сооружении.		
	<b>Самостоятельная работа</b> 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.	<b>Содержание</b>		
	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
	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 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.	<b>Содержание</b>		
	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
	<b>Практические занятия</b> 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
	<b>Самостоятельная работа</b> 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.	<b>Содержание</b>		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	
	<b>Практические занятия</b> Определение суточного расхода энергии. Определение химического состава и калорийности суточного рациона спортсмена. Составление суточного рациона спортсмена.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> 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.	<b>Содержание</b>		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	
	<b>Практические занятия</b> Составление распорядка дня спортсмена. Нормирование физических нагрузок на уроке физической культуры в колледже . Составить план физических упражнений в среднем и пожилом возрасте .	6	1
<b>Самостоятельная работа</b> 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.

Формируемые ОК и ПК	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<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 руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять знания о значении гигиены на состояние здоровья лиц, занимающихся физкультурой и спортом</li> <li>- применять знания о гигиенических требованиях к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования</li> <li>- соблюдать личную гигиену</li> <li>- проводить оздоровительные мероприятия с учётом гигиенических требований</li> <li>- проводить гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста</li> <li>- проводить гигиеническую оценку мест проведения тренировок и соревнований</li> <li>-проводить профилактические мероприятия о недопустимости вредных привычек у спортсменов</li> </ul>	<p>Тестирование, семинары, подготовка информационных сообщений, написание рефератов, контрольные работы, зачет.</p>

<p>повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников).</p> <p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.</p> <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать занятия.</p> <p>ПК 1.2. Организовывать и проводить занятия.</p> <p>ПК 1.4. Оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на занятии и освоения дополнительной образовательной программы.</p> <p>ПК 1.5. Анализировать занятия.</p> <p>ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать досуговые мероприятия, в том числе конкурсы, олимпиады, соревнования, выставки.</p> <p>ПК 2.2. Организовывать и проводить досуговые мероприятия.</p> <p>ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в досуговых мероприятиях.</p> <p>ПК 2.4. Анализировать процесс и результаты досуговых мероприятий.</p> <p>ПК 3.1. Разрабатывать методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных занимающихся.</p> <p>ПК 3.2. Создавать в кабинете (мастерской, лаборатории) предметно-развивающую среду.</p> <p>ПК 3.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и</p>		
--	--	--

<p>образовательные технологии в области дополнительного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p>		
--	--	--

**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.