



## Оглавление

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И .....</b>	<b>3</b>
<b>СПОРТА .....</b>	<b>3</b>
1.1. Область применения программы .....	3
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: .....	3
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины: .....	3
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:.....	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины "Гигиенические основы физической культуры и спорта" .....	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	12
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы .....	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>14</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

### **1.1. Область применения программы**

Примерная программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО  
490201 Физическая культура

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

дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в общепрофессиональный цикл дисциплин.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины — требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной 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 учебной 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;

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 76 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 51 часов; самостоятельной работы обучающегося 25 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	76
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	51
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	20
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	25
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
реферат	10
внеаудиторная самостоятельная работа	15
<i>Итоговая аттестация в форме (указать) - дифференцированный зачет</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
"Гигиенические основы физической культуры и спорта"**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
<b>1</b>		<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1.</b>	Гигиена окружающей среды	*	
<b>Тема 1.1. Предмет гигиены</b>	Содержание учебного материала		
	1 Определение гигиены как науки. Цель и задачи гигиены, методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье населения. Связь гигиены с другими науками. Определение гигиены физического воспитания и спорта как науки. Цель и основные задачи гигиены физического воспитания и спорта в России.	2	1
<b>Тема 1.2. Гигиена воздуха</b>	Содержание учебного материала		
	1 Атмосферный воздух как внешняя среда. Комплексное влияние метеорологических факторов на организм человека. Метеотропные реакции	1	1
	Содержание учебного материала		
	2 Загрязнение атмосферного воздуха как важная гигиеническая и экологическая проблема, самоочищение атмосферного воздуха и его санитарная охрана	1	1
	Содержание учебного материала		
	3 Солнечная радиация и причины ее изменений. Биологическое действие солнечной радиации на окружающую среду и здоровье человека, применение ультрафиолетового излучения в профилактических целях <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата: -Продолжительность проветривания помещений -Гигиеническая оценка атмосферного воздуха <b>Практическая работа.</b> -Определение и оценка физических параметров воздушной среды. - Отбор проб воздуха -Гигиеническая оценка воздуха	1 2 2	1

<b>Тема 1.3. Гигиена водной среды</b>	Содержание учебного материала		
	1 Вода как фактор внешней среды, ее гигиеническое и эпидемиологическое значение. Нормирование качественного состава питьевой воды	2	1
	Содержание учебного материала		
	2 Методы улучшения качества питьевой воды. Обеззараживание питьевой воды при централизованном водоснабжении и в полевых условиях	2	1
	Содержание учебного материала		
	3 Почва как фактор внешней среды. Роль почвы в передаче эпидемических, инфекционных и паразитарных заболеваний. Загрязнение и самоочищение почвы <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - Написание реферата: - Условия выбора водоисточника - Вода и здоровье - Вода как фактор здоровья населения - Влияние факторов окружающей среды на жизнедеятельность населения <b>Практическая работа.</b> - Гигиеническая оценка питьевой воды - Питьевой режим спортсменов	2	1
<b>Тема 1.4. Эколого-гигиенические проблемы внешней среды</b>	Содержание учебного материала		
	1 Биологическое загрязнение объектов внешней среды как важная гигиеническая и экологическая проблема	1	1
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гигиена питания</b>	*	
<b>Тема 2.1. Питание как фактор здоровья</b>	Содержание учебного материала		
	1 Физиологические нормы питания. Значение отдельных компонентов пищи в питании человека. Значение белков в питании человека их нормы и источники поступления в организм	2	1
<b>Тема 2.2. Значение жиров, углеводов и минеральных</b>	Содержание учебного материала		

веществ в питании человека. Нормы этих компонентов пищи и источники их поступления в организм человека			
	1 Физиологическая роль и гигиеническое значение жиров, углеводов и минеральных веществ в питании человека	2	1
Тема 2.3. Значение витаминов в питании человека. Пищевые продукты - источники витаминов	Содержание учебного материала		
	1 Физиологическая роль и гигиеническое значение витаминов в питании человека <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата: - Питание в пожилом возрасте и старости - Значение белка в питании спортсмена <b>Практическая работа.</b> - Составить сбалансированное меню на день	2  2  1	1
Тема 2.4. Чужеродные химические вещества в продуктах питания	Содержание учебного материала		
	1 Канцерогенные химические вещества в пищевых продуктах. Нитраты, нитриты и азотные удобрения. Токсикология нитратов и нитритов. Гигиенические принципы регламентирования ЧВХ в суточном пищевом рационе, пищевых продуктах <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата: - Канцерогенные химические вещества в пищевых продуктах - Химическая основа раздельного питания <b>Практическая работа.</b> - Классификация чужеродных веществ, попадающих в пищу. - Источники загрязнения продовольственного сырья и продуктов питания.	2  2  3	1



	-Загрязнение пищи химическими элементами, тяжелыми металлами, пестицидами, веществами, применяемыми в животноводстве и растениеводстве.		
<b>Тема 2.5. Питание занимающихся физической культурой и спортом</b>	Содержание учебного материала		
	Спортивные энергозатраты. Питание спортсмена, режим питания, питание во время соревнований и после них. Пищевой рацион юных спортсменов	2	1
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата: -Основные правила гигиены питания -Правила рационального питания -Основы здорового образа жизни студента физической культуры в обеспечении здоровья  <b>Практическая работа.</b> -определение суточного расход энергии спортсмена; - дать гигиеническую оценку суточного рациона спортсмена; -дать рекомендации по рациональному питанию для различных групп населения; -собрать правильную тарелку продуктов	3  3	
<b>Тема 2.6. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом</b>	Содержание учебного материала		
	Витамины и витаминоподобные соединения, минеральные вещества. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные пищевые добавки. Безопасность питания спортсменов	2	1

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Написание реферата:  -Витамины  -Пищевые добавки спортсменов</p> <p><b>Практическая работа.</b>  - Составление суточного меню для школьника  - Примерный суточный набор продуктов для юных спортсменов</p>	2	
Раздел 3.	Закаливание и личная гигиена	*	
Тема 3.1. Гигиена закаливания	Содержание учебного материала		
	Понятие о закаливании. Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Гигиенические нормы закаливания воздухом. Гигиенические нормы закаливания водой. Закаливание солнцем	2	1
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Написание реферата:  -Основные принципы и виды закаливания в избранном виде спорта.</p>	1	
Тема 3.2. Гигиена спортивной одежды и обуви	Содержание учебного материала		
	Требования к современной спортивной одежде, обуви, перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви. Уход за одеждой и обувью спортсмена	2	1
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  -обеспечить соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов  -Гигиеническое значение зубных паст  -Гигиена кожи</p> <p><b>Практическая работа.</b>  - Знакомство с образцами мыла  - Знакомство с образцами шампуня  -Знакомство с образцами зубной пасты  - Знакомство с образцами моющих и чистящих средств  -Уход за спортивной одеждой и инвентарем</p>	3  4	

<b>Тема 3.3. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека</b>	Содержание учебного материала		
	<p>1 Общая характеристика вредных привычек. Наркомания и токсикомания. Меры профилактики наркозависимости. Здоровый образ жизни и инфекции</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата: - Влияние алкоголя на организм - Влияние табака на организм - Влияние наркотиков на организм - Влияние компьютерных сетей на человека</p>	1  3	1
<b>Раздел 4.</b>	Гигиенические основы спортивной тренировки	*	
<b>Тема 4.1. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена</b>	Содержание учебного материала		
	<p>1 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.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написание реферата: - Воспитание санитарно-гигиенической культуры у подростков - Гигиена освещения - Гигиенические требования, предъявляемые к школьной мебели</p> <p><b>Практическая работа.</b> - Гигиеническое обеспечение на уроке физической культуры - Санитарные требования к вентиляции, отоплению и освещению - Санитарно-гигиеническая оценка спортсооружения - Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала</p>	2  3  4	1

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета  
Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся, медиатека;

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, сканер, принтер, видеоматериалы по темам уроков

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведения / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр « Академия», 2005. - 240с.
- 2.Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций : учеб. пособие / Е.А. Багнетова. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. -251с.

3. Гигиена детей и подростков : учеб . пособ / И. В. Приходько. - Ростов н\Д:  
Феникс, 2010. 312с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	Устный опрос. Зачет
Составлять режимы суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок	Устный опрос. Самостоятельная работа. Зачет
Определять суточный расход энергии, составлять меню	Устный опрос. Самостоятельная работа. Зачет
Обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса	Устный опрос. Реферат. Зачет
Обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов	Устный опрос. Сообщение. Зачет
<b>Знания:</b>	
Основы гигиены различных возрастных групп занимающихся	Устный опрос. Зачёт.
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	Устный опрос. Зачёт.
понятие медицинской группы	Устный опрос. Зачёт.
гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	Устный опрос. Зачёт.

вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения средства работоспособности	Устный опрос. Зачёт.
основы профилактики инфекционных заболеваний	Устный опрос. Зачёт.
основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся	Устный опрос. Зачёт.
гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства	Устный опрос. Зачёт.
гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий	Устный опрос. Реферат. Зачёт.
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся	Устный опрос. Зачёт.
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	Устный опрос. Зачёт.
гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	Устный опрос. Зачёт.
гигиенические основы закаливания	Устный опрос. Зачёт.
понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	Устный опрос. Зачёт.

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 коллегами и социальными партнерами.

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.

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 и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

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

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.



ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

5.2.2. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

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.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области