

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

**ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**В Г. ТАГАНРОГЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПИ (филиал) ДГТУ в г. Таганроге**

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А.Бедная

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г

Рег. № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По дисциплине ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

По специальности 49.02.01 Физическая культура

Форма и срок освоения ОП: очная, 3 года 10 месяцев

Объем образовательной программы учебной дисциплины 83 часа

|  |  |
| --- | --- |
| Из них в семестре: | 4 семестр |
| Лекции – | 37 час. |
| Лабораторные занятия – | 0 час. |
| Практические занятия – | 20 час. |
| Курсовое проектирование – | 0 час. |
| Контрольные работы - | 0 час. |
| Самостоятельная работа | 26 час. |
| Промежуточная аттестация | 0 час. |

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Экзамен – семестр

Зачет – семестр

Дифференцированный зачет - 4 семестр

Форма контроля семестр

Таганрог

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины *ОП.03* «*Гигиенические основы физической культуры и спорта»* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от «11» августа 2014 г. № 976, примерной образовательной программой.

**Разработчик(и):**

Преподаватель к.п.н. А.И. Забалуева

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой методической комиссии «Физическая культура» Протокол №1 от «31» августа 2020 г

Председатель цикловой методической комиссии Т.В. Воловская

**Рецензенты:**

Директор МБУ СШ №3 г.Таганрога С.Н.Саламатин

Директор МОБУ СОШ №24 г.Таганрога О.А.Карлина

2

#### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре ООП ПССЗ**

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» относится к базовой части общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена

49.02.01 Физическая культура на базе основного общего образования.

#### Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент 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 студент 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.

Вариативная часть – не предусмотрено

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ООП ПССЗ по специальности 49.02.01 Физическая культура и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия. ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

4

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 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 образования, физической культуры и спорта.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компе- тенции (ОК):

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,

5

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.

#### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **83** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **57** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 20 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **23** |
| в том числе:  Углубленное изучение темы по дополнительным библиотечным и электронным источникам.  Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций. |  |
| **Консультации** | **4** |
| Итоговая аттестация в форме диф.зачета | |

6

#### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

* 1. **Тематический план и содержание**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся.** | | **Объем**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
| **Тема 1.** Введение в предмет. | **Содержание учебного материала.** | | 4 | 3 |
| 1. | Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания. |
| **Тема 2.**  Личная гигиена спортсменов. | **Содержание учебного материала.** | | 4 | 3 |
| 1. | Рациональный суточный режим, уход за телом. |
| 2. | Гигиенические требования к спортивной одежде и к спортивной обуви. Гигиенические свойства спортивной одежды и обуви. |
| **Практические занятия.**  Защита сообщений на темы: Гигиена кожи. Гигиена тела. Гигиена волос. Гигиена ротовой полости. Гигиена питания. Гигиена спального места. Гигиена одежды. | | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**  Составление суточного режима по своему виду спорта, подготовка докладов, рефератов, презентаций. | | 4 |
| **Тема 3.** Формирование здорового образа жизни. | **Содержание учебного материала.** | | 4 | 3 |
| 1. | Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние курения, алкоголя, наркотиков. |
| 2. | Закаливание: принципы закаливания, физиологический механизм. |
| 3. | Профилактика инфекционных заболеваний, мероприятия по предупреждению и борьбе с ними. |
| **Практические занятия.**  Защита сообщений на темы: Закаливание воздухом.  Физиологический механизм закаливания. Закаливание водой. Меры борьбы с алкоголизмом и наркоманией. | | 4 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**  Составление комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики; подготовка докладов, рефератов, презентаций. | | 4 |
| **Тема 4.**  Гигиенические | **Содержание учебного материала.** | | 4 | 3 |
| 1. | Физические и химические свойства воздуха, загрязнение воздуха. |

7

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| требования к окружающей среде. | 2. | Санитарное обследование водоисточников, характеристика питьевой воды: отчистка и обеззараживание. |  |  |
| 3. | Акклиматизация. |
| **Практические занятия.**  Защита сообщений на темы: Значение воздуха при двигательной активности. Климат и его влияние на самочувствие. Меры борьбы с загрязнением воздуха. Акклиматизация спортсменов. | | 2 |
|  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**  Описание методов акклиматизация спортсменов. Подготовка докладов, рефератов, презентаций. | | 4 |
| **Тема 5.** Пищевые рационы и режим питания спортсмена. | **Содержание учебного материала.** | | 5 | 3 |
| 1. | Калорийность пищи, гигиеническая характеристика пищевых продуктов. |
| 2. | Режим питания спортсмена. |
| **Практические занятия.**  Защита сообщений на темы: Режим питания при двигательной активности. Рациональное питание – залог здоровья. Правильное питание. Переедание и недоедание. | | 4 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**  Подготовка докладов, сообщений, рефератов, презентаций. Определение в питании спортсмена соотношения белков, жиров и углеводов. Составление режима питания по своему виду спорта. | | 4 |
| **Тема 6.** Гигиенические требования к спортивным сооружениям. | **Содержание учебного материала.** | | 8 | 3 |
| 1. | Требования к строительным материалам. |
| 2. | Ориентация спортивных объектов, освещение, отопление, вентиляция, синтетическое напольное  покрытие. |
| 3. | Открытые и закрытые спортивные сооружения, естественные водоемы, спортивные бассейны. |
| **Практические занятия.**  Описание гигиенических требований к открытым и закрытым спортивным сооружениям. Защита сообщений на темы: Физкультурно-спортивные сооружения как необходимое условие обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом при строительстве плоскостных и крытых спортивных сооружений. Эксплуатация спортивных сооружений. Профилактический  осмотр, текущий и капитальный ремонт. Сроки и порядок их выполнения. | | 4 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**  Подготовка докладов, сообщений, рефератов, презентаций. | | 4 |

8

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема 7.**  Гигиена  физического воспитания детей и подростков. | **Содержание учебного материала.** | | 8 | 3 |
| 1. | Возрастные особенности, гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе  и к местам занятий физической культурой. |
| 2. | Работа с медицинскими группами. |
| **Практические занятия.**  Защита сообщений на темы: Гигиена физического воспитания дошкольников. Гигиена физического воспитания школьников. Гигиена физического воспитания в трудовом коллективе. | | 4 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся.**  Составление комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп. Подготовка докладов, сообщений, рефератов, презентаций. | | 3 |
| **Консультации** | | | 4 |  |
| **Всего:** | | | **83** |  |

9

#### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Лаборатория физической и функциональной диагностики

комплект учебной мебели для всех обучающихся по дисциплине;

комплект учебной мебели для преподавателя;

учебные наглядные пособия (таблицы, плакаты);

комплект учебно-методической документации;

комплект учебников (учебных пособий) по количеству обучающихся.

компьютер, переносной мультимедийный комплекс, экран, проектор

кушетка смотровая широкая;

плантограф;

шкаф медицинский одностворчатый;

весы медицинские электронные;

спирометр ССП; Динамометр;

тренажер-манекен взрослого пострадавшего Александр

#### Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 206 с. https://urait.ru/bcode/454420
2. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 414 с. https://urait.ru/bcode/452350

Дополнительные источники:

1. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. https://urait.ru/bcode/467573
2. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 206 с. https://urait.ru/bcode/454420

Интернет-ресурсы:

1. Библиотека электронных ресурсов ДГТУ https://ntb.donstu.ru/
2. ЭБС «Руконт»: <http://www.rucont.ru/>
3. ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>

#### КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного опроса по выполнению обучающимися индивидуальных и групповых заданий, сообщений, докладов, рефератов, презентаций в ходе самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** | |
| использовать знания гигиены в профессиональной  деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся педагогов, родителей (лиц их заменяющих) | педагогическое наблюдение за деятельностью студентов на занятиях,  контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся, экспертная оценка на практическом занятии |
| 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. |
| **Знания:** | |
| основы гигиены детей и подростков; | устный опрос, контрольная работа |
| 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 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, наркомании и токсикомании. |