

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
Высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.03 «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА»**

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»

Составитель Преподаватель высшей
квалификационной
категории А. Н. Долгих

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Екатеринбург
2024

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла.

Предшествующими дисциплинами являются «Биология», «Химия», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Анатомия».

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

- Ознакомить студентов с научными основами общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
- Ознакомить студентов с основами гигиенического нормирования факторов физического воспитания и спорта;
- Дать студентам гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды;
- Дать студентам гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий в отдельных видах спорта;
- Ознакомить студентов с современными гигиеническими принципами и подходами к нормированию одежды, обуви и спортивного инвентаря;
- Ознакомить студентов с гигиеническими принципами и методиками повышения общей неспецифической резистентности организма в процессе занятий массовой физической культурой и спортом.

В результате освоения дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» 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;
- 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

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;

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности специалиста в части освоения соответствующих общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;

ОК 04. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности;

ОК 07. 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 08. 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

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

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

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

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

ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объём часов
1.Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
1.1.Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
В том числе:	
1.1.1. Лекции	18
1.1.3. Практические занятия	18
1.1.4. Контрольные работы	

1.2. Самостоятельная работа	18
Промежуточная аттестация в форме Дифференцированный зачет в 5 семестре	

2.2. Тематический план дисциплины и содержание дисциплины ОП.3 «Гигиенические основы физической культуры и спорта»:

Наименование тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объём часов
Раздел 1	Введение. Здоровый образ жизни.	
<p>Тема 1.1. Понятие о гигиене. Предмет, задачи и методы.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены 2. Понятие о гигиене и санитарии. Роль гигиены в оздоровлении населения. Цель и задачи 3. Основы общей гигиены. Основные разделы гигиенической науки, методы исследования, применяемые в гигиене (статистические, демографические, физиологические и др.), предмет изучения гигиены. 4. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки и гигиены спорта (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман, В.Ц. Андреева-Галанина, А.Н. Сысин и др.) <p>Практическое занятие №1 Разработка гигиенических рекомендаций по составлению суточного рациона спортсмена. Определение химического состава и калорийности суточного рациона спортсмена.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на тему по выбору: «Психогигиена», «Роль отечественных учёных в развитии гигиены», «Двигательная активность и здоровье школьника».</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 1.2. Здоровый образ жизни. Личная гигиена. Инфекционные заболевания и их профилактика.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие ЗОЖ. Основные показатели здоровья. Понятия «здоровье» и «болезнь». Роль активного образа жизни на долголетие. 2. Медицинские группы здоровья 3. Стресс и здоровый образ жизни. Экология и здоровье. Вредные привычки и здоровье. Средства оздоровительной физкультуры. Сбалансированное питание. Закаливание. Русская баня. 4. Основы личной гигиены. Уход за кожей лица, волосами и телом. Гигиена полости рта. Гигиена водных процедур. 5. Гигиена мужчины и женщины Гигиена спортсменов. Гигиена сна, Режим труда и отдыха. 6. Гигиена одежды и обуви. 7. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную 	2

Наименование тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объём часов
	<p>работоспособность и ускоряющие восстановление организма после тренировок.</p> <p>8. Оценка санитарно-гигиенических условий одежды и обуви спортсмена.</p> <p>9. Инфекционные заболевания. Классификация инфекционных болезней. Источники и пути передачи инфекций.</p> <p>10. Иммунитет, виды иммунитета.</p> <p>11. Санитарно-гигиенические меры профилактики инфекционных и паразитарных болезней. Прививки. Вакцинация. Профилактические мероприятия.</p> <p>Практическое занятие №2 Протокол обследования одежды и обуви спортсмена.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на тему по выбору: «Гигиена одежды и обуви», «Баня», Вредные привычки и здоровье»</p>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Раздел 2.</p>	<p>Организм и факторы окружающей среды. Закаливание.</p>	
<p>Тема 2.1.</p> <p>Воздушная среда и ее гигиеническое значение.</p> <p>Гигиена воды.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиеническое значение температуры воздуха. Приборы и методы определения температуры воздуха. Нормы температуры при занятиях физкультурой и спортом. 2. 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 3. 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 методы измерения атмосферного давления воздуха. 4. Электрическое состояние воздушной среды. Гигиеническая характеристика ионизации воздуха. Влияние различных ионов воздуха на организм. Применение источников искусственного ионизированного воздуха в целях укрепления здоровья 5. Гигиенические требования к закрытым и открытым спортсооружениям 6. Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и 	<p>2</p>

Наименование тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объём часов
	<p>ориентации зданий спортивных сооружений.</p> <p>7. Гигиенические требования к строительным материалам</p> <p>8. Гигиенические требования к планировке, отделке спортивных сооружений.</p> <p>9. Гигиенические требования к водным бассейнам, к воде для гигиенических ванн, гидропроцедур</p> <p>Практические занятия №3 Измерить абсолютную влажность воздуха с помощью психрометров, найти максимальную, абсолютную и относительную влажность воздуха, точку росы и дефицит насыщения. Определить относительную влажность воздуха по гигрометру, найти максимальную и абсолютную влажность воздуха.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся Составление кроссвордов, тестов для само – и взаимопроверки.</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 2.2.</p> <p>Гигиена закаливания. Гигиена физических факторов и их влияние на здоровье и работоспособность</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливание - неотъемлемая часть физического воспитания. Гигиенические значения и сущность закаливания 2. Вклад отечественных ученых в развитие учения о закаливании. Закаливание в спортивной практике. 3. Основные гигиенические принципы закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. 4. Закаливание воздухом. Методика приема воздушных ванн. 5. Закаливание водой. Действие водных процедур на организм. Методика приема водных процедур. Гигиеническая характеристика различных водных процедур. 6. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика действия солнечной радиации на организм. Методика приема солнечных ванн. Искусственные источники ультрафиолетовой радиации. Особенности закаливания спортсменов. 7. Влияние на организм человека шума, инфра- и ультразвука, вибрации; ультрафиолетового излучения, электромагнитных, электрических и магнитных полей. 8. Нормирование и методы профилактики. Пределы доз. <p>Практические занятия №4 Изучение влияния денатурированной окружающей среды на состояние здоровья.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>2</p> <p>4</p>

Наименование тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объём часов
	Написание индивидуальных сообщений, докладов по теме «закаливание»; Разработка рекомендаций по закаливанию организма здорового человека;	
Раздел 3	Гигиена питания	
<p>Тема 3.1</p> <p>Физиолого-гигиенические основы питания. Особенности питания спортсменов.</p>	<p><i>Содержание учебного материала.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значение питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Обмен веществ. Ассимиляция и диссимиляция. Энергозатраты человека, их зависимость от пола, возраста, физической нагрузки. Понятие о калорийности пищи, энергетическая ценность белков, жиров, углеводов. Энергетический баланс организма. 2. Принципы рационального питания (учёт физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи). 3. Режим питания и его значение. 4. Питание спортсменов, количественная адекватность питания. 5. Питание в подготовительном, соревновательном и послесоревновательном периодах. Особенности питания в различных видах спорта и в различных климатических зонах. 6. Биологически активные пищевые добавки для питания спортсменов. «Допинги и причины их запрета». 7. Продукты повышенной биологической ценности для спортсменов <p>Практическое занятие №5</p> <p>Определение суточных энергозатрат хронометражно-табличным методом.</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающегося.</i></p> <p>Написание индивидуальных сообщений, докладов по теме «Питание спортсменов»;</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>
Раздел 4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	
<p>Тема 4.1.</p> <p>Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.</p>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиена детей и подростков и её задачи. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками. 2. Гигиенические требования к учебно-педагогическому процессу в школе. 3. Гигиенические требования к зданию школы, классной комнате и её оборудованию. 4. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков. Гигиенические нормы двигательной активности. Распорядок дня. <p>Практические занятия №6</p> <p>Составление распорядка дня спортсмена. Нормирование физических нагрузок на</p>	<p>2</p> <p>4</p>

Наименование тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объём часов
	уроке физической культуры в школе общеобразовательного учреждения. Самостоятельная работа обучающегося. Написание реферата «Гигиена физического воспитания детей и подростков»	2
Тема 4.2. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.	<p>Содержание учебного материала</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте. 2. Характеристика средств физической культуры и оздоровительной физкультуры. Гигиена питания, закаливания. Сна. Физиология старения. Активный двигательный режим и здоровье. Влияние гиподинамии на здоровье. Оценка двигательной активности по энергетическим затратам. Гигиена мест занятий, личная гигиена. 3. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве. 4. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства для различных категорий населения. <p>Практические занятия №7 Распорядок дня спортсмена на учебно-тренировочном сборе.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося. Написание реферата «Гигиена мест занятий» (по выбору)</p>	2 2
Тема 4.3. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта	<p>Содержание учебного материала.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов. 2. Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах. 3. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. 4. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры. 5. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях. 6. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации. 7. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта: Спортивные игры. Легкая атлетика. Тяжелая атлетика. Гимнастика: спортивная и художественная. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Плавание. Спортивная борьба. Бокс. Фехтование. Гребля. Туризм. 8. Профессиональные заболевания при различных видах физкультурно-спортивной деятельности. <p>Практическое занятие №8 Разработка плана гигиенического обеспечения подготовки взрослых (юных)</p>	2 2

Наименование тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объём часов
	<p>спортсменов на учебно-тренировочном сборе в сложных условиях (различные климатические зоны, трансмеридиальные перелеты и т.п.). Форма отчета: План гигиенического обеспечения на учебно-тренировочном сборе в выбранном виде спорта Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата на выбранную тему: «Экогигиена физической культуры и спорта». «Гигиеническое нормирование двигательной активности детей дошкольного и школьного возраста». «Гигиеническое нормирование нагрузок при различных формах школьного физического воспитания». «Зимние виды спорта – средство оздоровления».</p>	2
Всего по дисциплине 54 часа		

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета Анатомии и физиологии человека.

Оборудование учебного кабинета:

Демонстрационные приборы и оборудование:

1. Фонендоскоп
2. Тонометр
3. Микроскоп с набором объективов
4. Скелет туловища с тазом

Технические средства обучения:

1. Кинофильмы:
 - Анатомия человека. Системы и органы.
 - Мое тело. Анатомия и физиология человека.
 - Анатомические и физиологические особенности.

Аудиовизуальные средства

- Презентации по различным темам дисциплины.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная учебная литература:

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95397.html> ЭБС IPRbooks Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/95397.html>

2. Улякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS:

[сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93803.html> ЭБС IPRbooks Режим доступа:
<https://www.iprbookshop.ru/93803.html>

Дополнительная учебная литература:

1. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с.

Интернет-ресурсы

<https://www.imaios.com/ru/e-anatomy> - Анатомия и медицинская визуализация
humbio.ru/humbio/physiology/0005e445.htm

<http://federalbook.ru/files/FSZ/soderghanie/Том%2012/1-9.pdf> - Федеральный справочник. Том 12. Часть 1-9.