

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Составитель(и): Преподаватель высшей категории А. Н. Долгих

Проректор по образовательной
деятельности

А. С. Кривоногова

Екатеринбург
2024

1. Пояснительная записка

ОП. 10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

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

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» относится к дисциплинам общепрофессионального цикла профессиональной подготовки.

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

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

- ознакомить обучающихся с научными основами общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
- ознакомить обучающихся с основами гигиенического нормирования факторов физического воспитания и спорта;
- дать обучающимся гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды;
- дать обучающимся гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий в отдельных видах спорта;
- ознакомить обучающихся с современными гигиеническими принципами и подходами к нормированию одежды, обуви и спортивного инвентаря;
- ознакомить обучающихся 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;

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 9	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ПК 1.1.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.
ПК 1.6	Проводить работу по предотвращению применения допинга.
ПК 2.1.	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
ПК 2.2.	Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа

	деятельности специалистов в области физической культуры и спорта.
ПК 2.3.	Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.
ПК 2.4.	Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.2	Проводить занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
ПК 3.4	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

3. Структура и примерное содержание дисциплины.

Объём дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
лекции	22
практические занятия	14
Самостоятельная работа	2
Итоговая аттестация по дисциплине – другие формы контроля в 7 семестре	2

	<p>7. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную 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. Иммуитет, виды иммуитета.</p> <p>11. Санитарно-гигиенические меры профилактики инфекционных и паразитарных болезней. Прививки. Вакцинация. Профилактические мероприятия.</p> <p><u>Практическое занятие №2</u> Протокол обследования одежды и обуви спортсмена. <i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Написание реферата на тему по выбору: « Гигиена одежды и обуви», « Баня», Вредные привычки и здоровье»</p>	<p>2</p> <p>2</p>
<p>Раздел 2.</p>	<p>Организм и факторы окружающей среды. Закаливание.</p>	
<p>Тема 2.1. Воздушная среда и ее гигиеническое значение. Гигиена воды.</p>	<p><u>Содержание учебного материала.</u></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>

	<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>Тема 2.2.</p> <p>Гигиена закаливания.</p> <p>Гигиена физических факторов и их влияние на здоровье и работоспособность</p>	<p><u>Содержание учебного материала.</u></p> <p>1. Закаливание - неотъемлемая часть физического воспитания. Гигиенические значения и сущность закаливания</p> <p>2. Вклад отечественных ученых в развитие учения о закаливании. Закаливание в спортивной практике.</p> <p>3. Основные гигиенические принципы закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры.</p> <p>4. Закаливание воздухом. Методика приема воздушных ванн.</p> <p>5. Закаливание водой. Действие водных процедур на организм. Методика приёма водных процедур. Гигиеническая характеристика различных водных процедур.</p> <p>6. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика действия солнечной радиации на организм. Методика приёма солнечных ванн. Искусственные источники ультрафиолетовой радиации. Особенности закаливания спортсменов.</p> <p>7. Влияние на организм человека шума, инфра- и ультразвука, вибрации; ультрафиолетового излучения, электромагнитных, электрических и магнитных полей.</p> <p>8. Нормирование и методы профилактики. Пределы доз.</p>	4
Раздел 3	Гигиена питания	
<p>Тема 3.1</p> <p>Физиолого-гигиенические основы питания.</p> <p>Особенности питания спортсменов.</p>	<p><u>Содержание учебного материала.</u></p> <p>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.</p> <p>2. Принципы рационального питания (учёт физиологических особенностей организма, сбалансированность пищевых веществ, разнообразие пищи).</p> <p>3. Режим питания и его значение.</p> <p>4. Питание спортсменов, количественная адекватность питания.</p> <p>5. Питание в подготовительном, соревновательном и послесоревновательном периодах. Особенности питания в различных видах спорта и в различных</p>	4

	<p>климатических зонах.</p> <p>6. Биологически активные пищевые добавки для питания спортсменов. «Допинги и причины их запрета».</p> <p>7. Продукты повышенной биологической ценности для спортсменов</p>	
Раздел 4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	
Тема 4.1. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.	<p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>1. Гигиена детей и подростков и её задачи. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.</p> <p>2. Гигиенические требования к учебно-педагогическому процессу в школе.</p> <p>3. Гигиенические требования к зданию школы, классной комнате и её оборудованию.</p> <p>4. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков. Гигиенические нормы двигательной активности. Распорядок дня.</p> <p>Практические занятия №6 Составление распорядка дня спортсмена. Нормирование физических нагрузок на уроке физической культуры в школе общеобразовательного учреждения.</p>	2 4
Тема 4.2. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.	<p><u>Содержание учебного материала</u></p> <p>1. Гигиена физической культуры и спорта в среднем и пожилом возрасте.</p> <p>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.</p> <p>3. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве.</p> <p>4. Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства для различных категорий населения.</p> <p>Практические занятия №7 Распорядок дня спортсмена на учебно-тренировочном сборе.</p>	2 2
Тема 4.3. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта	<p><u>Содержание учебного материала.</u></p> <p>1. Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.</p> <p>2. Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах.</p> <p>3. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры.</p> <p>4. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры.</p>	2

	<ol style="list-style-type: none"> 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) 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</p>	4
Всего по дисциплине		

4. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95397.html>

Дополнительные источники

1. Тулякова, 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 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93803.html>
2. Кулиева, Е. А. Возрастная физиология и гигиена : учебное пособие / Е. А. Кулиева. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2021. — 232 с. — ISBN 978-985-7253-40-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125446.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: <ul style="list-style-type: none">• 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;	<ul style="list-style-type: none">- перечисление и объяснение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;- перечисление и характеристика основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности;- перечисление и характеристика нормативной документации, регламентирующей	Практические задания, устный опрос, подготовка докладов

<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<p>гигиенические требования к профессиональной деятельности;</p> <p>- перечисление и объяснение гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</p> <p>- описание возрастной периодизации, особенностей детей и подростков</p> <p>- определение особенностей двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;</p> <p>- определение понятия «медицинская группа»;</p> <p>- перечисление средств восстановления работоспособности;</p> <p>- характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности;- перечисление способов предотвращения травматизма;</p> <p>- определение гигиенических требования к питанию и</p>	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, 	<p>пище для различных возрастных групп, занимающихся:</p> <p>энергетическая ценность, энерготраты;</p> <p>- определение особенностей питания в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенностей питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки;- перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др.</p> <p>- характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;</p> <p>- определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p> <p>- описание гигиенических основ закаливания;</p> <p>- характеристика физиолого-гигиенических и</p>	
--	---	--

организации учебно-тренировочного процесса; обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;	социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании	
---	--	--

