

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Южно-Сахалинский педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЮСПК СахГУ

Е.В. Казанцева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта

Специальность/профессия (с указанием кода)
49.02.01 Физическая культура
(углубленный уровень среднего профессионального образования)

Квалификация
Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения
Очная

Южно-Сахалинск
2019

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03. Гигиенические основы физической культуры и спорта разработана на основе требований ФГОС среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 № 976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» (зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 № 33826), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины

Разработчики:

Кокорина О.Р., преподаватель, д-р.пед. наук, доц.

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК естественно-научных и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от 24 мая 2019 г.

Заведующий ПЦК



П.В. Бортников

Утверждена научно-методическим советом ЮСПК СахГУ

Протокол № 5 от 22 мая 2019 г.

Председатель НМС



Н.Ю. Донская

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по программам профессиональной переподготовки инструкторов по физической культуре, учителей физической культуры на базе профессионального педагогического образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в профессиональный учебный цикл (общепрофессиональные дисциплины) ППССЗ.

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

1.1. Освоенные умения:

У.1 - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц их заменяющих)

У.2 - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок определять суточный расход энергии, составлять меню

У.3 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса

У.4 - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

1.2. Усвоенные знания

3.1 - основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;

3.2 - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;

3.3 - понятие медицинской группы; гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

3.4 - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; основы профилактики инфекционных заболеваний; основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;

3.5 - гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

3.6 - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;

3.7 - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом

Формируемые компетенции:

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 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.

1.4.Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 72 часа обучающегося;

самостоятельной работы обучающегося 31 час, консультации 5 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	36
Лекционные занятия	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	31
Консультации	5
Итоговая аттестация в форме экзамена	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания.	2	2
	Самостоятельная работа: Составьте схему: «Связь гигиены с другими науками».	2	
Раздел 1	Формирование здорового образа жизни.	41	
Тема 1 Вредные привычки – разрушители здоровья.	Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние курения, алкоголя, наркотиков на организм спортсмена.	4	2
	Самостоятельная работа: Подготовьте рефераты по теме: «Физиологические механизмы закаливания».	4	
Тема 2 Личная гигиена спортсменов	Рациональный суточный режим, уход за телом, гигиенические требования к спортивной одежде и к спортивной обуви; гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.	2	2
	Практическое занятие: Составление режима дня для разных возрастных групп	4	
Тема3 Понятия «здоровье» и «болезнь»	Показатели и медицинские группы здоровья	2	
	Практическое занятие: Определение группы здоровья по показателям здоровья	4	
Тема 4 Закаливание.	Закаливание – одна из основ здорового образа жизни. Основные принципы закаливания. Физиологический механизм. Факторы закаливания. Системы и методики закаливания	2	2
	Самостоятельная работа: Составьте таблицу: «Виды закаливания».	3	
Тема 5 Составление комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики.	Практическое занятие: Составление комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики для своей возрастной группы.	4	
	Самостоятельная работа: Составьте комплексы оздоровительной гимнастики по разным возрастным группам.	2	
Тема 6 Профилактика инфекционных заболеваний.	Основные виды инфекционных заболеваний. Способы передачи. Профилактика инфекционных заболеваний, мероприятия по предупреждению и борьбе с ними.	4	2
	Практическое занятие: Составление сравнительной таблицы основных инфекционных заболеваний	4	
	Самостоятельная работа: Подготовьте презентации: «Виды инфекционных заболеваний».	3	
Раздел 2	Гигиенические требования к окружающей среде.	9	
Тема 1	Физические и химические свойства воздуха, загрязнение воздуха, санитарное обследование	2	2-3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Физические и химические свойства воздуха и воды.	водоисточников, характеристика питьевой воды: очистка и обеззараживание.		
	Самостоятельная работа: Подготовьте рефераты по теме: «Физические и химические свойства почвы».	4	
Тема 2 Акклиматизация спортсменов.	Что такое акклиматизация, ее значение для достижения хороших результатов в спорте и повседневной жизни.	2	2
	Самостоятельная работа: Составьте таблицу: «Методы акклиматизации спортсменов».	2	
Раздел 3	Пищевые рационы и режим питания спортсменов	21	
Тема 1 Калорийность пищи, характеристика пищевых продуктов.	Калорийность пищи, гигиеническая характеристика пищевых продуктов.	2	2
	Самостоятельная работа: Подготовьте рефераты по теме: «Режим питания знаменитых спортсменов».	3	
Тема.2 Режим питания спортсмена.	Понятие «режима питания». Различные виды режима питания по разным видам спорта и возрастным группам.	2	
	Самостоятельная работа: Составьте режим питания по своему виду спорта.	2	
Тема 3 Характеристика суточного меню тренированного и нетренированного человека.	Характеристика суточного меню, его значение для достижения хороших результатов в различных видах спорта.	2	
	Практическое занятие: Составление суточного меню спортсмена.	4	
Тема 4 Определение в питании соотношения белков, жиров и углеводов.	Практическое занятие: Рассчитайте соотношение белков, жиров и углеводов в питании спортсменов в различных видах спорта.	4	2
	Самостоятельная работа: Составьте таблицу: «Соотношение белков, жиров и углеводов в меню спортсмена».	2	
Раздел 4	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	34	
Тема 1 Гигиенические требования к спортивным объектам.	Требования к строительным материалам. Ориентация спортивных объектов, освещение, отопление, вентиляция, синтетическое напольное покрытие. Открытые и закрытые спортивные сооружения, естественные водоемы, спортивные бассейны	4	2-3
	Самостоятельная работа: Составьте гигиенические требования к открытым и закрытым спортивным сооружениям.	4	
Тема 2 Система подготовки спортсменов.	Характеристика основных методов в подготовке спортсменов по различным видам спорта. Основные средства подготовки спортсменов. Система подготовки спортсменов в различных видах	4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	спорта		
	Практическое занятие: Составление плана подготовки по своему виду спорта	4	
	Самостоятельная работа: Подготовьте рефераты по теме: «Система подготовки известных спортсменов».	4	
Тема 3 Средства восстановления спортсмена	Основные медико-биологические средства восстановления, применяемые в спорте. Педагогические и психологические средства восстановления	2	
Тема 4 Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.	Возрастные особенности детей и подростков. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе и местам занятий физической культурой.	2	2
	Практическое занятие: Гигиеническая оценка спортзала школы	4	
	Самостоятельная работа: Составьте таблицу: «Гигиенические требования к учебному процессу в школе».	2	
Тема 5 Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	Практическое занятие: Составление комплекса общеразвивающих упражнений для школьников.	4	
	Самостоятельная работа: Составьте комплекс упражнений для различных возрастных групп.	2	
	ИТОГО	108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета по анатомии и физиологии человека.

Оборудование учебного кабинета:

Компьютер преподавателя; классная доска; столы, стулья по количеству обучающихся; технические средства обучения (мультимедийный проектор, экран, колонки); экспозиционный стенд; печатные материалы (таблицы, схемы); влажные препараты; микроскоп; анатомический атлас; анатомические модели из пластмассы; скелет человека

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Мангушева Н.А.— Электрон.текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59160.html>.— ЭБС «IPRbooks»
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, 2019. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454420>.

Дополнительные источники:

1. Ванькова Ж.С., Головизин Г.А. Физическое воспитание в средне-специальных учебных заведениях.- М.: «Физкультура и спорт», 2010г.-232с. Гриф МО РФ
2. Дембо А.Г., Попова С.Н.. Спортивная медицина и лечебная физическая культура: Учебное пособие.- М., «Физкультура и спорт» , 2008г.-368с. – Серия: Начальное профессиональное образование. Гриф МО РФ
3. Михайлов С.С. Спортивная биохимия [Электронный ресурс]: учебник для вузов и колледжей физической культуры/ Михайлов С.С.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 348 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40811.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Полиевский С.К., Е.П. Гук, Физкультура и закаливание; Учебное пособие.- М., «Физическая культура» , 2008г.- 256с.: Учебник, учебное пособие. Гриф МО РФ
5. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым: Энциклопедия физической культуры. М.,- 2009г.- 375с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль результатов обучения

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения: 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. Знания: основы гигиены детей и подростков гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза понятия 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 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	Текущий контроль: педагогическое наблюдение за деятельностью студентов на занятиях; экспертная оценка умения применения гигиенических навыков в повседневной жизни экспертная оценка умения работы с информацией; решение ситуационных задач; экспертная оценка умения составлять комплекс общеразвивающих упражнений; срез знаний; экспертная оценка знаний основных положений гигиенических основ физического воспитания экспертная оценка умения проводить расчеты калорийности пищи; презентация, экспертная оценка умения использовать ИКТ в профессиональной деятельности Итоговой контроль: экзамен в форме устного собеседования

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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, нарко- и токсикомании Компетенции: 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 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	

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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.	

4.2. Оценка результатов обучения

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой бально-рейтинговой системы:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
70 ÷ 84	4	хорошо

52 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 51	2	не удовлетворительно