

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Училище олимпийского резерва № 1»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 13 от 18 июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»

_____ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

19 июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

программа подготовки специалистов среднего звена
49.02.01 Физическая культура

Санкт-Петербург

2024 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочего учебного плана СПб ГБПОУ «УОР № 1» по специальности 49.02.01 Физическая культура углубленной подготовки.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Носачева С.Ю., преподаватель дисциплины ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 14 от 31 мая 2024 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии дисциплин профессионального цикла –
С.Н. Бекасова

СОГЛАСОВАНО

Работодатель:
директор СПб ГБУ СШОР по водным видам спорта «Экран» – А.К. Маслеников
10 июня 2024 г.

Работодатель:
директор СПб ГБУ СШОР «Комета» –
А.Х. Ариткулов
10 июня 2024 г.

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1» от 19.06.2024 № 181 «Об утверждении учебных планов, графиков учебного процесса, рабочих программ учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов оценочных средств, учебно-методических рекомендаций, рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы на 2024-2025 учебный год – образовательных программ среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. № 976.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в состав профессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена, является частью цикла общепрофессиональных дисциплин (ОП.00) и направлена на формирование следующих компетенций:

общих компетенций:

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.

профессиональных компетенций:

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.

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

Цели:

- овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта,
- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

- получение знаний в области профилактической медицины как одного из мощных средств укрепления здоровья;
- получение знаний о санитарно-гигиенических основах деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение практическими навыками применения гигиенических факторов в процессе занятий физической культурой и спортом;
- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни среди различного контингента населения.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь:**

- У1. использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- У2. составлять режим суточной активности с учетом возраста и характером физических нагрузок;
- У3. определять суточный расход энергии, составлять меню;
- У4. обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
- У5. обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- 31. основы гигиены для различных возрастных групп занимающихся;
- 32. гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- 33. понятие медицинской группы;
- 34. гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- 35. вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- 36. основы профилактики инфекционных заболеваний;

37. основы гигиены питания для различных возрастных групп занимающихся;

38. гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;

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

310. гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом для различных возрастных групп занимающихся;

311. основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;

312. гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;

313. гигиенические основы закаливания;

314. физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;

315. понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка составляет **78** часов, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка - 52 часов;

– самостоятельная работа - 26 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)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе:	
практические занятия по биохимии	34
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	26
в том числе:	
подготовка презентации проектной работы	7
подготовка к семинару, тестированию, практическим работам, зачету	19
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные и самостоятельные работы	Объем часов	Уровень освоения
<p>Раздел 1. Общая гигиена</p> <p>Тема 1.1. Предмет, задачи и методы гигиены</p>	<p>Введение в дисциплину. Цель и задачи курса. Гигиена, ее место в системе цикла общепрофессиональных дисциплин. Гигиена как отдел профилактической медицины. Санитария. Разделы гигиены: общая и специальная гигиена, социальная гигиена, гигиена физической культуры и спорта, коммунальная гигиена, гигиена питания, гигиена труда, гигиена детей и подростков. Гигиена физической культуры и спорта – наука об укреплении здоровья и повышения работоспособности физкультурников и спортсменов. Методы гигиены (описания, наблюдения; экспериментальные; статистические, токсикологические, микробиологические, методы санитарного обследования). Задачи гигиены. Мониторинг здоровья населения. Гигиеническое нормирование: ПДК, ПДУ, ГН.</p> <p>История развития гигиенической науки. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры</p>	3	1
<p>Тема 1.2. Окружающая среда, патология, здоровье и факторы его определяющие</p>	<p>Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Характеристика биологических факторов внешней среды. Патогенные микроорганизмы. Инфекционные заболевания (эпидемии, пандемии, эндемии) и пути их распространения. Влияние социальных и природных факторов на распространение эпидемического процесса. Источник инфекции, механизмы передачи инфекции, восприимчивость к данному заболеванию населения. Восприимчивость и иммунитет. Виды иммунитета. Профилактика инфекций (гнойничковых, грибковых, венерических заболеваний).</p> <p>СПИД – опасное инфекционное заболевание. Возбудитель и источники заболевания, пути распространения. Меры профилактики.</p> <p>Здоровье, его компоненты. Здоровье человека как интегральный показатель качества окружающей среды. Факторы риска. Патология. Адаптация, стадии адаптации. Акклиматизация.</p> <p>Гигиена воздуха: физические, химические, механические и микробиологические факторы воздуха. Атмосферный воздух и воздух закрытых помещений. Климат, погода, микроклимат. Гигиеническое значение температуры воздуха. ГН температуры при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение направления и скорости воздуха. Роза ветров и ее использование при выборе места для строительства спортивных сооружений. Влияние повышенного и пониженного давления воздуха на организм. Приборы и методы измерения скорости и атмосферного давления воздуха. Электрическое состояние воздушной среды. Применение источников искусственного ионизированного воздуха в целях укрепления здоровья и повышения работоспособности. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха на организм. Значение изменений метеорологических факторов при занятиях физкультурой и спортом.</p> <p>Гигиенические требования к воде и почве. Классификация вод, виды водоснабжения, очистка вод. Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды. Гигиенические требования к питьевой воде. Показатели бактериальной загрязненности воды. Гигиенические требования к источникам</p>	3	1,2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные и самостоятельные работы	Объем часов	Уровень освоения
	<p>водоснабжения. Состав и свойства почв, системы очистки почв. Физические, химические, и микробиологические факторы почвы.</p> <p>Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры питания населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту.</p> <p>Рациональный суточный режим труда для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов и суточных изменений психофизиологических функций, трудовой деятельности, бытовых условий, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность.</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <p>Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов: оптимальные социально-гигиенические условия труда и быта, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональный суточный режим, закаливание, профилактика инфекционных заболеваний, рациональное питание, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов, оптимальные условия внешней среды.</p> <p>Физическая активность, специфическое и общее действие физической активности. Гигиеническое нормирование физической активности. Гиподинамия, атрофия, гипертрофия. Биоритмы и режим дня. Динамический стереотип. Закаливание и его физиологические механизмы.</p> <p>Личная гигиена. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур. Гигиена одежды и обуви. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.</p> <p>Профилактика бессонницы.</p> <p>Вредные привычки – разрушители здоровья. Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотиков, различные виды зависимости) – разрушители здоровья. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях.</p> <p>Практическая работа №1. Антропометрия как метод оценки физического развития.</p> <p>Практическая работа №2. Гигиеническая оценка классной комнаты.</p> <p>Практическая работа №3. Комплексная оценка уровня здоровья по методу Л.Г. Апанасенко.</p> <p>Семинар: «Здоровый образ жизни».</p>	9	2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Работа с дополнительными источниками при подготовке к семинару, подготовка к практическим работам и тестированию по разделу</p>	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные и самостоятельные работы	Объем часов	Уровень освоения
<p>Раздел 2. Специальная гигиена</p> <p>Тема 2.1. Гигиена питания</p>	<p>Пищеварительная система. Функции питания. Нутриенты - пищевые вещества. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание белков в различных продуктах.</p> <p>Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание жиров в различных продуктах.</p> <p>Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиеническое значение пищевых волокон и содержание их в различных продуктах.</p> <p>Витамины и их роль. Содержание витаминов в различных продуктах. Гигиеническое значение минеральных веществ. Потребность организма в минеральных элементах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом. Содержание минеральных веществ в различных продуктах.</p> <p>Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов: молочных продуктов, мясных, зерновых, овощей и фруктов, кондитерских изделий.</p> <p>Продукты повышенной биологической ценности. Гигиеническая характеристика пищевых добавок. Генетически модифицированные пищевые продукты.</p> <p>Пищевые рационы и режим питания. Режим питания и усвояемость пищи. Сбалансированное питание. Диетическое питание. Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов. Особенности питания спортсменов. Пищевой статус. Качественная и количественная адекватность питания. Калорийность пищи. Основной обмен, дополнительный обмен.</p> <p>Специфическое динамическое действие пищи. Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья, работоспособность, психофизиологические функции. Буллемия и анорексия. Профилактика и коррекция избыточного веса (массы) тела.</p> <p>Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела.</p>	3	1,2
	<p>Практические занятия:</p> <p>Практическая работа №4. Качественная адекватность питания</p> <p>Практическая работа №5 Количественная оценка адекватности питания</p>	3	2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>работа с дополнительными источниками при подготовке к практическим работам</p>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные и самостоятельные работы	Объем часов	Уровень освоения
Тема 2.2 Возрастная гигиена	<p>Общие закономерности роста и развития организма. Организм как единое целое. Единство организма и среды. Роль нервной системы и желез внутренней секреции в обеспечении целостности организма. Нейрогуморальная регуляция функций организма. Гомеостаз и определяющие его факторы.</p> <p>Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза. Возрастные особенности пожилого возраста. Геронтология. Теории старения организма. Биологический и паспортный возраст. Активное долголетие.</p> <p>Гигиена детей и подростков. Состояние здоровья современных школьников основные тенденции. Показатели состояния здоровья. Современные школьные болезни (нарушение осанки, зрения, нервно-психические отклонения и т.д.) и их профилактика. Возрастная структура заболеваемости детей и подростков. Понятие медицинской группы. Особенности роста и развития школьников. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата школьников. Физическое развитие школьников и методы его определения. Осанка. Плоскостопие. Значение физических упражнений в формировании правильной осанки и укрепления свода стопы. Прикладное значение антропометрических исследований для определения размеров одежды и обуви, учебного и спортивного оборудования и инвентаря, требующихся для учащихся разного возраста</p> <p>Уроки физкультуры, спортивный час, внеклассные и внешкольные занятия различными видами физической культуры. Дни здоровья, туристические походы в выходные дни, каникулы. Гигиенические требования к организации походов. Понятие работоспособности и утомления. Адекватность физических, умственных и психических нагрузок. Проявление утомления в поведенческих реакциях, в снижении работоспособности. Меры, факторы и условия поддержания работоспособности на относительно высоком уровне. Особенности питания школьников.</p>	3	1,2
	<p>Практические занятия:</p> <p>Онтогенез. Пренатальный и постнатальный периоды. Периодизация постнатального периода. Особенности роста и развития организма в разные периоды. Особенности подросткового возраста. Физическое развитие - важный показатель состояния здоровья и социального благополучия. Гетерохронность, непрерывность и гармоничность развития. Основные возрастно-половые закономерности физического развития. Пропорции тела и их изменения на различных этапах онтогенеза. Влияние условий жизни на рост и развитие детей и подростков. Критические этапы онтогенеза. Понятие об акселерации, ретардации, реактивности и резистентности организма.</p> <p>Гигиенический режим дня для разных возрастных групп школьников. Двигательный режим учащихся. Вред гиподинамии. Суточный объем локомоций учащихся в зависимости от пола, возраста, климатогеографических факторов. Влияние недостаточной двигательной активности на физическую и умственную работоспособность детей и подростков, состояние сердечно-сосудистой системы. Повышение физической подготовленности детей и подростков средствами физической культуры. Формы и средства физического воспитания и их значение. Малые формы (утренняя зарядка, гимнастика до уроков, физкультурные паузы, подвижные игры на переменах и после окончания уроков).</p> <p>Практическая работа № 6. Гигиеническая оценка режима дня</p>	6	2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>подготовка к тестированию по темам 2.1 и 2.2</p>	4	
	<p>Гигиенические требования к спортивным сооружениям и условиям занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Гигиенические требования к размещению, строительным материалам, планировке, отоплению освещению, вентиляции</p>	6	1,2

<p>2.3. Гигиена физической культуры и спорта</p>	<p>спортивных сооружений. Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений.</p> <p>Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и закрытых спортивных сооружений.</p> <p>Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Методы определения эффективности вентиляции.</p> <p>Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях.</p> <p>Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой. Особенности физической активности разных возрастных групп.</p> <p>Понятие «оптимальная физическая нагрузка» и факторы ее определяющие.</p> <p>Половые различия физических качеств мальчиков и девочек, их возрастная динамика. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями: непрерывность, преемственность, комплексность и адекватность.</p> <p>Методы изучения и оценки двигательной активности. Факторы, формирующие двигательную активность. Основные гигиенические принципы оптимизации двигательной активности. Гигиеническое нормирование циклических и ациклических нагрузок. Классификация физических нагрузок по тяжести у детей и взрослых. Критерии гигиенически оптимального двигательного режима у школьников. Тренировочные занятия. Возрастная специализации в различных видах спорта. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста</p> <p>Занятия физической культурой различных возрастных групп. Гигиена физического воспитания детей и подростков.</p> <p>Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиеническая характеристика и методика проведения утренней гимнастики, физкультурминуток, уроков физического воспитания, прогулок, экскурсий, туристских походов. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, гимнастические упражнения, спортивные игры и др.)</p> <p>Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой и спортом различных групп населения. Гигиенические основы массовой физической культуры на производстве. Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культуры: производственная гимнастика, меры профилактики влияния неблагоприятных факторов труда, профессионально-прикладная физическая подготовка. Гигиенические требования к организации и местам проведения различных форм производственной гимнастики.</p> <p>Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление. Понятия «утомление» и «восстановление». Физиологические механизмы возникновения утомления. Средства восстановления спортивной работоспособности: педагогические, медицинские и психологические. Основные требования к применению гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур (душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание). Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных</p>		
--------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные и самостоятельные работы	Объем часов	Уровень освоения
	<p>(сауна) бань. Методика выполнения различных банных процедур в целях гигиены, закаливания, восстановления. Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиеническая характеристика и методика использования при занятиях физическими упражнениями и спортом ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. Гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха, ускоряющих восстановление, стимулирующих работоспособность. Комплексное применение восстановительных средств. Особенности восстановления в различных видах спорта с учетом возраста, функционального состояния, биоритмов.</p>		
	<p>Практические занятия: Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями спортом по месту жительства. Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства. Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Гигиеническая характеристика, требования к организации, условиям и местам проведения занятий, нормированию нагрузок, одежде и обуви. Профилактика травм. Аэробика и фитнес гимнастика. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и местам проведения. Профилактика травм. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи и структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований. Планирование тренировки с учетом влияния на спортсмена различных экологических факторов природы и социальной среды. Психогигиена. Гигиенические требования к выбору места проведения сбора, составлению суточного режима, бытовым условиям, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий. Самоконтроль спортсмена и лиц, занимающихся оздоровительной физкультурой, закаливанием. Определение понятия «самоконтроль». Объективные и субъективные показатели утомления. Дневник самоконтроля. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др. Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. Тренировочный процесс, режим тренировок, учебы и отдыха. Суточный режим. Особенности питания юных спортсменов.</p>	15	2,3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, контрольные и самостоятельные работы	Объем часов	Уровень освоения
	<p>Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта.</p> <p>Легкая атлетика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание легкоатлетов. Гигиенические требования к стадионам и легкоатлетическим манежам. Профилактика травм.</p> <p>Плавание. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание пловцов. Гигиенические требования к крытым и открытым плавательным бассейнам.</p> <p>Спортивные игры. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание спортсменов (игроков). Гигиенические требования к игровым залам и площадкам. Профилактика травм.</p> <p>Гимнастика. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание гимнастов. Гигиенические требования к гимнастическому залу. Профилактика травм.</p> <p>Спортивная борьба. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки и соревнований. Личная гигиена и питание борцов. Гигиенические требования к местам занятий борьбой. Профилактика травм.</p> <p>Тяжелая атлетика. Гигиеническая характеристика. Профилактика травм.</p> <p>Конькобежный и лыжный спорт. Гигиеническая характеристика. Гигиенические требования к организации, условиям и места проведения занятий, одежде и обуви. Профилактика травм и обморожений.</p> <p>Пулевая стрельба и стрельба из лука. Гигиеническая характеристика. Гигиена тренировки, соревнований, экипировки. Гигиенические требования к местам проведения тренировок и соревнований. Профилактика травм.</p> <p>Практическая работа №7. «Методика оценки санитарного состояния спортивных сооружений».</p> <p>Семинар: «Гигиеническое обеспечение спортивной деятельности по выбранному виду спорта»</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: работа с нормативными документами СанПиН, подготовка к презентации проектной работы «Гигиенические требования к занятиям выбранным видом спорта» (дифференцированному зачету).</p>	10	
	Дифференцированный зачет	1	
	Всего:	78	

Уровень освоения учебного материала: 1 - ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.); 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 - продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии и физиологии человека.

3.1.1. Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
 - рабочее место преподавателя;
 - комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта»
- Технические средства обучения:
- компьютер;
 - экран;
 - мультимедийный проектор,
 - или интерактивная доска.

3.1.2. Учебно-методическая документация:

- рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта»;
- тематический план;
- конспекты занятий;
- методические рекомендации по выполнению практических заданий;
- методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы;
- комплект оценочных средств учебной дисциплины.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы:

Основные источники:

1. Полиевский, С. А. Общая и специальная гигиена : учебник / С. А. Полиевский, А. Н. Шафранская. – Москва : Издательский центр «Академия», 2009. - 304 с.
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, 2022. – 206 с. – (Профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с.
2. Барыкина, Н. В. Гигиена детей и подростков : учебник / Н. В. Барыкина, В. А. Лебедь, И. В. Приходько, Е. Л. Чертищева. – Москва : Феникс, 2010. – 312с.
3. 2. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций / Е. А. Багнетова. – Москва : Феникс, 2009. – 251с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения самостоятельных работ, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
<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 характером 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос; - практические задания; - тестирование; - дифференцированный зачет
знать:	
<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; -вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; - основы профилактики инфекционных текущий контроль, зачет текущий контроль текущий контроль тестирование; текущий контроль, зачет тестирование; заболеваний; - основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся; - гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства; 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практических заданий, тестов; - наблюдение за ходом выполнения практической работы; - дифференцированный зачет

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	