

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  А.А. Солонкин  
« 29 » 08 20 20 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И**  
**СПОРТА**

специальность  
49.02.01 – физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура»..

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «БГУОР».

**Разработчики:**

Анисова Маргарита Юрьевна - преподаватель общепрофессиональных дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР»

**Рецензенты:**

Аверина Лариса Викторовна - кандидат биологических наук

Рассмотрена на заседании ПЦК общепрофессиональных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Ковтун Н.В.

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ А.Н. Моисеев  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- измерять и оценивать физиологические показатели организма человека;</li> <li>- оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;</li> <li>- оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;</li> <li>- использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой.</li> </ul>	<p>Фронтальный и индивидуальный опрос; тестирование, письменная контрольная работа Экспертная оценка выполнения практических заданий.</p>
<p>организма человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия метаболизм, гомеостаз, физическая адаптация человека;</li> <li>- регулирующие функции нервной и эндокринной систем;</li> <li>- роль центральной нервной системы в регуляции движений;</li> <li>- особенности физиологии детей, подростков и молодежи;</li> <li>- взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;</li> <li>- физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>- механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности;</li> <li>- физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости;</li> <li>- физиологические основы спортивного отбора и ориентации;</li> <li>- биохимические основы развития физических качеств;</li> <li>- биохимические основы питания;</li> <li>- общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;</li> <li>- возрастные особенности биохимического состояния организма;</li> <li>- методы контроля.</li> </ul>	<p>Тестирование Решение ситуационных задач Работа с наглядными пособиями; Практический контроль: демонстрация проекции органов на поверхности тела</p>

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО

49.02.01 физическая культура.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в общепрофессиональный цикл дисциплин.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

- 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;

**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;

- 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.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 59 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 39 часа; самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	59
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	39
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия (семинары)	4
контрольные работы	2
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	20
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
Рефераты: - Основные принципы и виды закаливания в избранном виде спорта - Эпидемиология и профилактика инфекционных заболеваний». - Наиболее распространенные кишечные заболевания - клиника и профилактика.- « Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта». « Гиповитаминоз у спортсменов».	14
Работа с нормативной и справочной литературой	3
Оформление практических заданий: составление кроссвордов, сводных и сравнительных таблиц, подготовка презентаций.	3
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b> Гигиена как наука		<b>3/2</b>	
<b>Тема 1.1</b> Предмет, задачи курса, методы.	История гигиены и санитарии; роль ученых в развитии гигиенической науки. Отдельные отрасли гигиены (коммунальная, питания, труда, школьная, физического воспитания).	1	1
<b>Тема 1.2.</b> История гигиены.	Роль ученых в развитии гигиенической науки.	1	1
<b>Тема 1.3.</b> Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ человека.	Основа профилактики - здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту.	1	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> На основании материалов конспекта и учебника разработать рекомендации, по здоровому образу жизни, факторам риска, занятиям физическими упражнениями.	2	
<b>Раздел 2.</b> Гигиена окружающей среды.		<b>3/1</b>	
<b>Тема 2. 1.</b> Эколого-гигиенические свойства воздуха.	Гигиеническая характеристика факторов воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы.	1	1
<b>Тема 2. 2.</b> Гигиеническое значение свойств питьевой воды.	Гигиенические требования к питьевой воде. Гигиенические требования к источникам водоснабжения. Современные методы очистки и обеззараживания питьевой воды и воды плавательных бассейнов.	1	1
<b>Тема 2. 3.</b> Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение.	Основные мероприятия по профилактике загрязнения почвы спортивных сооружений. Санитарный и радиологический контроль за почвой.	1	1
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составить ситуационные задачи по теме: «Гигиена воздушной среды».	1	
<b>Раздел 3.</b> Гигиена спортивных сооружений.		<b>9/4</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Спортивные сооружения, их виды. Основные и вспомогательные помещения.	Достижения и перспективы строительства спортивных сооружений в нашей стране. Выбор места и ориентация зданий спортивных сооружений.	2	2
<b>Тема 3.2.</b> Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.	Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений.	1	2
<b>Тема 3.3.</b> Гигиенические значения вентиляции и отопления спортивных сооружений.	Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Методы определения эффективности вентиляции.	1	2
<b>Тема 3.4.</b>	Планировка закрытого плавательного бассейна. Размеры	1	1

Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.	зала ванны бассейна. Состояние воды в ванне бассейна. Гигиенические требования к показателям воздуха, воды в бассейне закрытого типа.		
<b>Тема 3.5.</b> Освещение и цветовое оформление спортивных объектов.	Гигиенические требования к искусственному и световому освещению. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности.	1	2
<b>Тема 3.6.</b> Гигиенические требования к зданию и помещениям школы.	Особенности размещения школ. Основные и вспомогательные помещения школы и их размещение. Гигиенические особенности оборудования кабинетов информатики, химии, физики, биологии, музыки. Температурный режим помещений школы	1	1
<b>Тема 3.7.</b> Практическая работа №1.	Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	1	1
<b>Контрольная работа № 1.</b>		1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> - гигиенические требования к выбору места, к ориентации и планировке, строительным материалам при строительстве спортивных сооружений; - гигиенические требования, предъявляемые к отоплению, вентиляции и освещению спортивных сооружений; - нормы освещенности различных помещений, спортивных залов, площадок и полей для спортивных игр; - гигиеническая характеристика основных показателей открытых и закрытых спортивных сооружений.	3	
<b>Раздел 4. Принципы и средства закаливания</b>		<b>2/2</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Гигиенические основы закаливания.	Понятие закаливания. Гигиеническое значение и сущность закаливания. Закаливание в спортивной практике. Основные гигиенические принципы закаливания.	1	2
<b>Тема 4. 2.</b> Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливание водой. Гигиеническое воздействие на организм водных процедур.	1	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Подготовить реферат по теме: «Основные принципы и виды закаливания в избранном виде спорта». - Составить программу закаливания в соответствии с заданными условиями( возраст, состояние здоровья).	2	
<b>Раздел 5. Основы личной гигиены</b>		<b>5/3</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Основы личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.	Знание правил личной гигиены для укрепления и повышения спортивной работоспособности. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.	1	2
<b>Тема 5.2.</b> Требования к спортивной одежде и обуви.	Значение рационального питания для сохранения и укрепления здоровья, повышения спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище, питанию. Калорийность пищи. Расход энергии. Калорийность питания спортсменов. Питательные вещества.	1	2



<b>Тема 5.3.</b> Вредные привычки, разрушающие здоровье.	Социальное и биологическое значение употребления вредных привычек.	2	1
<b>Тема 5. 4.</b> Основы профилактики инфекционных заболеваний.	Понятие об инфекционных заболеваниях и способах их распространения. Механизмы передачи инфекции. Понятие об иммунитете. Комплекс мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний.	1	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить сообщения по темам: - Эпидемиология и профилактика инфекционных заболеваний». - Наиболее распространенные кишечные заболевания-клиника и профилактика.	3	1
<b>Раздел 6. Гигиенические основы спортивной тренировки.</b>		<b>13/ 6</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена.	Структура и задачи системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Оптимально социально - гигиенические факторы микросреды. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям. Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов.	2	1
<b>Тема 6.2.</b> Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой.	Характеристика биологических факторов внешней среды. Патогенные микроорганизмы. Важнейшие свойства патогенных микроорганизмов.	1	2
<b>Тема 6.3.</b> Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	Вспомогательные средства восстановления работоспособности в системе физической культуры. Массаж и самомассаж. Закаливающие процедуры. Гидропроцедуры. Бани и тепловые камеры.	2	2
<b>Тема 6.4.</b> Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.	Причины травматизма. Виды спортивного травматизма. Мероприятия по профилактике травматизма. Страховка и самостраховка.	1	
<b>Тема 6.5.</b> Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки.	Проблемы охраны и укрепления здоровья детей и подростков. Теоретические принципы нормирования. Разделами гигиенических исследований.	1	1
<b>Тема 6.6.</b> Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.	Критерии оценки здоровья. Группы здоровья. Диспансерный учет. Принципы групповой и индивидуальной изоляции.	1	2
<b>Тема 6.7.</b> Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов.	Психофизиологические основы возрастной периодизации развития. Понятие «возраст». Социальная ситуация развития. Возрастные факторы риска.	2	2
<b>Тема 6.8.</b> Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи.	Формы занятий физическими упражнениями. Факторы, определяющие специфику занятия. Виды занятий. Требования к школьным занятиям и спортивным секциям.	2	1,2

<b>Контрольная работа № 2.</b>		1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> - подготовка реферата по теме: «Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта».	1	
<b>Раздел 7. Гигиена питания спортсмена.</b>		<b>4/2</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Питание, занимающихся физической культурой и спортом.	Основные гигиенические принципы построения рациона питания. Энергетические затраты при занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	1
<b>Тема 7.2.</b> Гигиена безопасности основных продуктов питания.	Понятие «безопасность питания». Гигиеническая обстановка и проблемы питания. Сущность пищевого статуса. Гигиеническое регулирование загрязнений пищевых продуктов.	1	1
<b>Тема 7.3.</b> Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.	Здоровое питание населения. Полноценное питание. Пищевой рацион детей. Рациональное соотношение питательных веществ. Основные источники питательных веществ.	1	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Составить суточный рацион питания для спортсменов разных возрастных групп. - Подготовить сообщение по теме: «Гиповитаминоз у спортсменов».	2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>59/20</b>	

### Список литературы

#### Дополнительные источники:

1. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 206 с.
2. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 187 с.
3. Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С. А. Полиевский. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. — 272 с.
4. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семенов, Е. Е. Ачкасова. — 2е изд., доп. — СПб. : СпецЛит, 2013. — 255 с.
5. Коваль В.И. К563 Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.И.Коваль, Т.А.Родионова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 320 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**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.

По итогам обучения дисциплины – дифференцированный зачет.

<b>Разработчики:</b> ФГБУ ПОО «БГУОР» _____ ( место работы)	преподаватель дисциплины гигиенические основы физической культуры и спорта _____ ( занимаемая должность)	М.Ю. Анисова _____ ( инициалы, фамилия)
--	---	---

#### Эксперты:

_____ (место работы)	_____ (занимаемая должность)	_____ (инициалы, фамилия)
-------------------------	---------------------------------	------------------------------

#### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ

#### В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	