

Государственное профессиональное образовательное учреждение
Ярославской области
Угличский индустриально-педагогический колледж

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
для специальности 42.02.02 *Физическая культура*

Углич, 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

_____ Т.М. Смирнова

Заместитель директора

по учебной работе

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 42.02.02 *Физическая культура*.

Организация-разработчик: **ГПОУ ЯО Угличский индустриально-педагогический колледж**

Разработчик: **Уткина Ирина Николаевна, преподаватель естественно-математического цикла**

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физического воспитания

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 42.02.02 Физическая культура. Квалификация: Учитель физкультуры на базе среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входит в профессиональный 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);
- 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.

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

- 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;
- 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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 51 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки 42 часа обучающегося;
 самостоятельной работы обучающегося 17 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)	51
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42
в том числе:	
практические занятия	8
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	17
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
выполнение индивидуальных заданий	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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
Тема 1. 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
	Самостоятельная работа: Составление суточного режима по своему виду спорта.	2	
Тема 2. Формирование здорового образа жизни	Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние курения алкоголя, наркотиков. Закаливание: принципы закаливания, физиологический механизм. Профилактика инфекционных заболеваний, мероприятия по предупреждению и борьбе с ними	4	2
	Практические занятия.	4	
	Составление комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики		
	Самостоятельная работа. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Закаливание воздухом. Физиологический механизм закаливания. Закаливание водой. Меры борьбы с алкоголизмом и наркоманией.	3	
Тема 3. Гигиенические требования к окружающей среде	Физические и химические свойства воздуха акклиматизация, загрязнение воздуха, санитарное обследование водоисточников, характеристика питьевой воды: очистка и обеззараживание.	4	2
	Самостоятельная работа. Описание методов акклиматизация спортсменов.	2	
Тема 4. Пищевые рационы и режим питания спортсмена	Калорийность пищи, гигиеническая характеристика пищевых продуктов, режим питания спортсмена.	2	2
	Практические занятия.	4	
	Определение в питании спортсмена соотношения белков, жиров и углеводов.		
Тема 5. Гигиенические требования к спортивным сооружениям	Самостоятельная работа Составление режима питания по своему виду спорта	4	
	Требования к строительным материалам. Ориентация спортивных объектов, освещение, отопление, вентиляция, синтетическое напольное покрытие. Открытые и закрытые спортивные сооружения, естественные водоемы, спортивные бассейны	2	2
	Самостоятельная работа. Описание гигиенических требований к открытым и закрытым спортивным сооружениям.	2	

Тема 6. Структура системы гигиенического обеспечения	Система подготовки спортсменов в различных видах спорта. Средства и методы подготовки.	4	2
	Самостоятельная работа Составление плана подготовки спортсмена по своему виду спорта	4	
Тема 7. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	Возрастные особенности, гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе и к местам занятий физической культурой. Работа с медицинскими группами	2	2
	Практические занятия.	2	
	Составление комплекса общеразвивающих упражнений для медицинских групп.		
	Контрольная работа «Гигиенические основы физического воспитания».	2	

Темы:

1. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.
2. Занятия оздоровительными физическими упражнениями, гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок.
3. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями, их сопряжение с основными принципами тренировки.

Рекомендуемая литература: Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания: с. 147, 168, 179, 192, 207.

Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология ФвИС: с. 528, 542.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета по гигиеническим основам физического воспитания.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя

Технические средства обучения:

- мультимедиа проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лаптев А.П., Полиевский С.А., Григорьева О.В. Лекции по общей и спортивной гигиене: учебное пособие, 3-е издание, стереотипное. - М.: Физическая культура, 2006, 384 с.
2. Полиевский С. А., Гигиенические основы физической культуры и спорта учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.- М: Издательский центр «Академия», 2014

Дополнительные источники:

1. Вайбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по спец.033100-физкультура.М.:Асабетиа, 2013, 233 с.
2. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное для студентов средн. и высших заведений по физической культуре / В.И. Дубровский.-М.: Владос, 2013, 509 с.
3. Кузнецов П.И. Гигиеническая оценка питания занимающихся физической культурой и спортом.- Омск, СибГАФК, 2015.
4. Кузнецов П.И. Гигиеническая оценка санитарно-технических систем спортсооружений.- Омск, СибГАФК, 2014.
5. Кузнецов П.И. Гигиеническая характеристика пищевых продуктов и профилактика пищевых отравлений.- Омск, СибГАФК, 2012.
6. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. - СПб., 2013.
- 7.Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым: Энциклопедия физической культуры. М.,- 2007г.- 375с.
8. <http://zdorovie.ru>
9. Ванькова Ж.С., Головизин Г.А. Физическое воспитание в средне-специальных учебных заведениях.- М.: «Физкультура и спорт», 2016г.-232с.

Гриф МО РФ

2. Дембо А.Г. , Попова С.Н.. Спортивная медицина и лечебная физическая культура: Учебное пособие.- М., «Физкультура и спорт» , 2015г.-368с. – Серия: Начальное профессиональное образование. Гриф МО РФ
- 3.Полиевский С.К., Гук Е.П. Физкультура и закаливание; Учебное пособие.- М., «Физическая культура» , 2014г.- 256с.: Учебник, учебное пособие. Гриф МО РФ

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.

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)	педагогическое наблюдение за деятельностью студентов на занятиях
составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся экспертная оценка на практическом занятии
определять суточный расход энергии, составлять меню	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
Знания:	
основы гигиены детей и подростков	устный опрос контрольная работа
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	устный опрос контрольная работа
понятия медицинской группы	устный опрос контрольная работа
гигиеническое значение биологических факторов внешней	устный опрос контрольная работа

среды при занятиях физической культурой	
вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	устный опрос контрольная работа
основы профилактики инфекционных заболеваний	контрольная работа, устный опрос
основы гигиены питания детей, подростков и молодежи	устный опрос контрольная работа
гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий	устный опрос контрольная работа
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	устный опрос контрольная работа
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	устный опрос контрольная работа
гигиенические основы закаливания	устный опрос контрольная работа
гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	устный опрос контрольная работа
физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	устный опрос контрольная работа