

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по ОД

А.А. Панфилов

« 01 » 09 20 10 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»**

для специальности среднего профессионального образования
гуманитарного профиля
49.02.01 «Физическая культура»

Владимир 20 10

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 № 976.

42.0.01 «Физическая культура»

Кафедра - разработчик: Кафедра теоретических и медико-биологических основ физической культуры (далее ТМБОФК) ИФКС ВлГУ.

Рабочую программу составил: старший преподаватель кафедры ТМБОФК ИФКС ВлГУ.

_____ Голубева И.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК ИФКС ВлГУ, протокол № 1 от « 31 » 08 20 10 г.

Заведующая кафедрой ТМБОФК, доктор биологических наук, профессор

_____ Батоцыренова Т.Е.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Колледжа инновационных технологий и предпринимательства ВлГУ

Протокол № 1 от « 31 » 08 20 10 года

Директор КИТП ВлГУ _____ Мишулина Н. Е.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: Учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью профессионального цикла ФГОС СПО по специальности 42.02.01 «Физическая культура».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций ОК 1 – 12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель рабочей программы дисциплины:

- изучение основных положений общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
- формирование практических навыков использования широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессе занятий физической культурой и спортом.

В рамках программы учебной дисциплины обучающиеся осваивают умения и знания ОК 1 – 12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 1 -12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5	- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; - определять суточный расход энергии, составлять меню; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;	- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - понятие медицинской группы; - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; - основы профилактики инфекционных заболеваний; - основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся; - гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; - гигиенические основы закаливания; - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании; - понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	101
Объем образовательной программы учебной дисциплины	54
в том числе:	
теоретическое обучение	18
лабораторные работы	36
практические занятия	
курсовая работа (проект)	
самостоятельная работа обучающегося	47
консультации	
Промежуточная аттестация (экзамен)	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
Тема 1 Введение. Гигиеническая оценка воздушной среды в практике физического воспитания.	Содержание учебного материала Введение в гигиену физической культуры и спорта. История развития гигиенической науки. Выдающиеся исследователи. Определение гигиены как науки. Цель, задачи, содержание гигиены. Предмет изучения гигиены физической культуры и спорта. Методы гигиенических исследований. Санитарно-эпидемиологические службы в России. Текущий и санитарный надзор. Оздоровительное значение физических упражнений. II. Гигиеническая оценка воздушной среды в практике физического воспитания. Гигиеническая оценка физических свойств воздуха, нормирование. Понятие о терморегуляции организма. Химический состав воздуха, значение для организма, нормирование. Микробная оценка воздушной среды и методы ее обеззараживания. Механические загрязнения воздуха, значение «розы ветров». Особенности воздушной среды и их связь с заболеваемостью населения	2	ОК 1 -12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	Лабораторные работы: Организация производственного контроля в физкультурно-спортивных учреждениях.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Изложение в устной или письменной форме перечня мероприятий по профилактике неинфекционных заболеваний в избранном виде спорта	3	
	Содержание учебного материала Получение представления о показателях, характеризующих состояние почв населенных мест, влиянии загрязненности почвы на организм человека, в том числе в процессе занятий физической культурой и спортом. Воздухо-, водопоглощаемость, самоочищение почвы, водоемкость почвы, состав почвы, санитарное число Хлебникова, микроорганизмы – постоянно обитающие и временно находящиеся, загрязнители почвы, отбросы – жидкие и твердые. Удаление. Значение почвы для строительства спортивных сооружений, а также для занятий физкультурой и спортом.	2	
Тема 2 Гигиена почвы и очистка населенных мест.	Лабораторные занятия:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения по теме: Методы гигиенической оценки почвы.	2	
	Содержание учебного материала Роль воды в жизнедеятельности человека. Основные гигиенические требования к питьевой воде. Органолептические свойства воды, нормирование по СанПиН для питьевой воды. Химический состав экологически чистой питьевой воды, нормирование по СанПиН. Бактериологическая оценка воды. Методы очистки и обеззараживания воды.	2	
Тема 3 Гигиена воды и водоснабжения населенных мест.	Лабораторные работы: Методы улучшения качества воды. Определение дозы хлора для нормального хлорирования воды (хлорирования по хлорпотребности).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов по теме: Критерии эпидемической безопасности. Признаки эпидемии водного характера. Причины возникновения ЖКЗ при водопользовании. Источники химического загрязнения питьевой воды. Заболевания, вызванные химическим загрязнением воды.	2	
	Тема 4 Гигиена Содержание учебного материала Гигиенические требования к строительным материалам. Ориентация спортивных объектов. Гигиенические требования к	4	

физической культуры и спорта. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	освещению спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям. Гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям. Вспомогательные помещения крытых спортивных сооружений. Профилактика шума в спортивных сооружениях.		
	Лабораторные работы: Схема санитарно-гигиенической оценки спортивных сооружений закрытого типа.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление программы производственного контроля спортивных сооружений открытого типа.	8	
Тема 5 Личная гигиена спортсменов	Содержание учебного материала Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Источник инфекции. Механизм передачи инфекции. Восприимчивость и иммунитет. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними. СПИД — опасное инфекционное заболевание.	2	
	Лабораторные работы:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Представление о содержании и значении личной гигиены для укрепления здоровья человека; специфике личной гигиены в связи с занятиями физической культурой. Отчет в форме анкеты по овладению навыками личной гигиены членов семьи и рекомендаций.	2	
Тема 6 Гигиена спортивной одежды и обуви	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся физической культурой и спортом. Свойства тканей для одежды и обуви. Нерешенные проблемы в гигиене современной спортивной одежды и обуви. требования к одежде и обуви в избранном виде спорта; Подготовка докладов по теме: Свойства одежды и обуви, снижающие комфортность занятий физическими упражнениями и неблагоприятные для повышения результата. Кроссовки — обувь для спортивных занятий. Обувь как элемент профилактики и коррекции плоскостопия.	4	
Тема 7 Гигиена закаливания	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов по теме: Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание в спортивной практике.	4	
Тема 8 Гигиена питания Питание спортсменов	Содержание учебного материала Гигиена питания в практике физического воспитания. Энергозатраты человека в сутки, составляющие ориентировочные нормативы. Суточный режим питания, особенности для занимающихся спортом. Качественный состав пищевых рационов. Сбалансированность питания. Основные принципы питания. Адекватность питания (теория Уголева). Продукты повышенной биологической ценности. Формы питания спортсменов. Нетрадиционные системы питания (вегетарианство, раздельное питание, голодание и др.).	2	
	Лабораторные работы: Определение суточного расхода энергии. Составление своего суточного меню-раскладки.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Оценка студентом оздоровительной роли собственного питания на основе анализа собственного меню-раскладки (в устной или письменной форме), деловая игра на семинаре.	6	

Тема 9 Гигиена детей и подростков	Содержание учебного материала Возрастные особенности детей и подростков Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию Суточный режим школьника Особенности питания школьников	1	
	Лабораторные работы: Анализ недельного расписания уроков разногoурoвня oбyчения в средней школе.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
Тема 10 Гигиена физического воспитания детей и подростков	Содержание учебного материала Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе Гигиенические основы физического воспитания школьников	1	
	Лабораторные работы: Средства и формы физического воспитания. Проанализировать урок физической культуры для разного уровня обучения основной школы. Результаты занести в бланк.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить два-три комплекса упражнений для физкультпаузы на уроках со статической нагрузкой в начале, середине и конце учебного расписания.	8	
Тема 11 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в избранном виде спорта	Содержание учебного материала Легкая атлетика. Плавание. Спортивные игры. Гимнастика. Спортивная борьба. Бокс. Тяжелая атлетика. Конькобежный спорт. Лыжный спорт.	2	
	Лабораторные работы:	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов по теме: Гигиеническое обеспечение учебно-тренировочных сборов. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных условиях среды: (холодный, жаркий климат; горные условия; условия смены часовых поясов). Особенности системы гигиенического обеспечения юны\ спортсменов. Весовой режим спортсменов.	8	
Промежуточная аттестация: экзамен			
Всего:		101	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета гигиенических основ физической культуры и спорта для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы.

Оборудование учебного кабинета 103 спортивный корпус 3:

- шумомер, люксметры, психометры, анемометр, сантиметровые ленты, барометр, гигрометр, секундомеры, лазерные линейки, калькуляторы,
- методические пособия, таблицы стандартов физического развития,
- учебная мебель,
- технические средства обучения: мобильный мультимедийный комплекс (презентации заданий, подготовленных студентами в порядке самостоятельного изучения, демонстрация учебных фильмов, созданных на кафедре ТМБОФК, презентация лекционного материала по дисциплине и др),
- доступ в Интернет и к ресурсам научно-образовательных сетей (физический и каналный уровень).

Оборудование помещения для самостоятельной работы 104 спортивный корпус 3:

- компьютерное оборудование, оргтехника, печатные издания, периодические издания
- доступ в Интернет и к ресурсам научно-образовательных сетей (физический и каналный уровень).

В качестве объектов исследования и оценки в лабораторных работах используются спортивные сооружения института, в качестве лабораторной базы - ИЛЦ ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Владимирской области».

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1 Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ	
		Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1. Гигиена детей и подростков : учебник / В. Р. Кучма. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 528 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-3498-7	2015		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html
2. Гигиена и экология человека : учебник / под ред. В. М. Глиненко. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 256 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-4866-3	2019		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970448663.html
3. Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие/ Е. А. Багнетова. — Электрон. текстовые данные. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397.	2017		http://www.iprbookshop.ru/87008.html

Дополнительная литература			
1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для вузов - 2 изд. Академия, 2013. ISBN978-5-7695-9766-4	2013		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html
2. Общая гигиена. Руководство к лабораторным / Большаков А.М. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - (Учебная литература. Для студентов фармацевтических институтов и факультетов). - ISBN9785970425220	2013		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970425220.html
3. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online).	2015		http://znanium.com/catalog/product/518178
4. Гигиена физической культуры и спортивная медицина [Электронный ресурс] : лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие / сост. Л. К. Караулова, М. М. Расулов, Н. А. Красноперова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский городской педагогический университет, 2011. — 128 с. — 2227-8397.	2011		http://www.iprbookshop.ru/26464.html

3.2.2 Периодические издания

1. Журнал Лечебная физическая культура и спортивная медицина. 2014 г. №1 (127)-№6 (132)
2. Журнал Адаптивная физическая культура.

3.2.4 Интернет-ресурсы

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>
 2. Справочно-информационные источники <http://www.schooi.edu.ru>
 3. Теория и практика физической культуры (информационный портал) <http://www.teoriya.ru>
- Библиотеки:
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
 5. Библиотека Ихтика» (полнотекстовая) <http://ihtik.lib.ru>
- Журналы:
6. «Теория и практика физической культуры» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
 7. «Спорт для всех(архив)» <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>
 8. «Физическая культура; воспитание, образование, тренировка» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
 9. Российский гуманитарный Интернет- университет <http://www.vusnet.ru/biblio>
 10. Российский государственный университет физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики – (РГУФК; ГЦОЛИФК) <http://www.sportedu.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знать: - основы гигиены различных возрастных групп занимающихся; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; понятие медицинской группы; - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; - основы профилактики инфекционных заболеваний; - основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся; - гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; - гигиенические основы	- оценка уровня освоения дисциплин; - оценка компетенций обучающихся	Текущий контроль: Оценка выполнения устных и письменных заданий, результатов тестирования, выполнения самостоятельной работы, устных ответов на занятиях, зачетах Промежуточная аттестация: экзамен

закаливания; - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании; - понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения		
Уметь: - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; - определять суточный расход энергии, составлять меню; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;	- оценка уровня освоения дисциплин; - оценка компетенций обучающихся	Наблюдение и оценка выполнения заданий на лабораторных работах, устных ответах на вопросы

Рецензент (эксперт): заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора по
Владимирской области _____ *Ю.Б. Поцелуева* Ю.Б.Поцелуева