

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)



Н.Е. Мишулина

«31 августа 2022 г.»

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

49.02.01 «Физическая культура»

педагог по физической культуре и спорту

Владимир, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2014 № 976 (далее – ФГОС СПО)

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

Рабочую программу учебной дисциплины составил старший преподаватель кафедры ТМБОФК ИФКС ВлГУ _____ Голубева И.А.

(должность, Фамилия И.О. подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМБОФК ИФКС ВлГУ протокол № 1 от «30» 08 2022 года

Заведующий кафедрой ТМБОФК ИФКС ВлГУ _____ Батоцыренова Т.Е.

(наименование кафедры, Фамилия И.О. подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии специальности 49.02.01 «Физическая культура» протокол № 1 от «30» 08 2022 года

Председатель УМК специальности 49.02.01 «Физическая культура»

_____ Батоцыренова Т.Е.

(наименование кафедры, Фамилия И.О. подпись)

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии КИТП

протокол № 1 от «31» 08 2022 года

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа переутверждена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____

Заведующий кафедрой _____

Программа переутверждена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____

Заведующий кафедрой _____

Программа переутверждена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____

Заведующий кафедрой _____

Программа переутверждена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____

Заведующий кафедрой _____

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре ИИССЗ:

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является частью общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла *ИИССЗ* в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель рабочей программы дисциплины: изучение основных положений общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта.

В результате освоения учебной дисциплины студент освоит следующие умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1 – 12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5	<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 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 	<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 физических и 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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная учебная нагрузка	101
в т.ч. в форме практической подготовки	36
в том числе:	
теоретическое обучение	18
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	36
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	0
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	0
Самостоятельная работа	47
Промежуточная аттестации (экзамен)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	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. Цель, задачи, содержание гигиены. Предмет изучения гигиены физической культуры и спорта. Методы гигиенических исследований. 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 В том числе, лабораторных работ	13 2 8	ОК 1 –12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	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	
Тема 2 Гигиена почвы и очистка населенных мест	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-, водопроницаемость, самоочищение почвы, водоёмкость 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. В том числе, лабораторных работ	4 2 0	ОК 1 –12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщения по теме: Методы гигиенической оценки почвы	2	

Тема 3 Гигиена воды и водоснабжения населенных мест	Содержание учебного материала	8	ОК 1 –12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	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. В том числе, лабораторных работ	2	
Тема 4 Гигиена физической культуры и спорта. Гигиенические требования к спортивным сооружениям	Методы улучшения качества воды. Определение дозы хлора для нормального хлорирования воды (хлорирования по хлорпотребности).	4	ОК 1 –12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	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	
	Содержание учебного материала	18	
	Гигиенические требования к строительным материалам. Ориентация спортивных объектов. Гигиенические требования к 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.	4	
Тема 5 Личная гигиена спортсменов	В том числе, лабораторных работ	6	ОК 1 –12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	Схема санитарно-гигиенической оценки спортивных сооружений закрытого типа	8	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление программы производственного контроля спортивных сооружений открытого типа	8	
Тема 5 Личная гигиена спортсменов	Содержание учебного материала	4	ОК 1 –12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Источники инфекции. Механизм передачи инфекции. Восприимчивость и иммунитет. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними. СПИД — опасное инфекционное заболевание.	2	
	В том числе, лабораторных работ		

	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	4	ОК 1 –12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	В том числе, лабораторных работ		
	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	4	ОК 1 –12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	В том числе, лабораторных работ		
	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	14	ОК 1 –12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	Гигиена питания в практике физического воспитания. Энергозатраты человека в сутки, составляющие ориентировочные нормы. 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	
	В том числе, лабораторных работ		
	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	6	ОК 1 –12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	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	
Тема 10 Гигиена физического воспитания детей и подростков	В том числе, лабораторных работ	4	ОК 1 –12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	Анализ недельного расписания уроков разного уровня обучения в средней школе.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Содержание учебного материала	16	
Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические основы физического воспитания школьников	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические основы физического воспитания школьников		ОК 1 –12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	В том числе, лабораторных работ		
	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	10	ОК 1 –12; ПК 1.1 - 1.5, 1.7, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.5
	Легкая атлетика. Плавание. Спортивные игры. Гимнастика. Спортивная борьба. Бокс. Тяжелая атлетика. Конькобежный спорт. Лыжный спорт.	2	
	В том числе, лабораторных работ		
	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 юных спортсменов. Весовой режим спортсменов.	8	
Итого		101	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет 109 спортивный корпус 3: лекционная аудитория, оборудование учебного кабинета: стационарный мультимедийный комплекс (демонстрация учебных фильмов, презентация лекционного материала по дисциплине и др).

Кабинет 104 спортивный корпус 3, оборудование учебного кабинета:

- шумомер, люксометры, психрометры, анемометр, сантиметровые ленты, секундомеры, лазерные линейки, калькуляторы,

- учебная мебель,

- технические средства обучения: стационарный 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.

- компьютерное оборудование, оргтехника, печатные издания, периодические издания

В случае необходимости:

Лаборатория 03 корпус 10, оснащенная необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием: портативный комплекс для определения остаточного хлора в водопроводной воде.

В качестве объектов исследования и оценки в лабораторных работах используются спортивные сооружения института.

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 / Наличие в электронном каталоге ЭБС
1	2	3
Основная литература		
1. Гигиена и экология человека : учебник / под ред. В. М. Глипенко. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 256 с. : ил. - ISBN 978-5-9704-4866-3	2019	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970448663.html
2. Формирование здорового образа жизни. Гигиенические и эпидемиологические методы в изучении неинфекционных заболеваний : учеб. пособие / Н.В. Лукьяненко, Т.В. Сафьянова, В.И. Орлов [и др.] ; под ред. д-ра мед. наук, засл. врача РФ Н.В. Лукьяненко. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 104 с. - ISBN 978-5-16-107789-4.	2019	URL: https://znanium.com/catalog/product/1025823
3. Ахмадуллина, Х. М. Общая и специальная гигиена : учебное пособие / Х. М. Ахмадуллина, У. З. Ахмадуллин. - 2-е изд. - Москва : ФЛИНТА, 2018. - 316 с. - ISBN 978-5-9765-4037-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1839527	2018	URL: https://znanium.com/catalog/product/1839527

Дополнительная литература		
1. 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.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7	2015	http://znanium.com/catalog/product/518178
2. 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
3. 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

3.2.2. Периодические издания

1. «Теория и практика физической культуры»
2. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
3. «Спорт. Экономика. Право. Управление»
4. «Культура физическая и здоровье»
5. «Лечебная физкультура и спортивная медицина»

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. <https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php> - сайт Роспотребнадзора, нормативные документы и методические материалы
2. <https://www.fferisman.ru/Publications/> - публикации материалов конференций и съездов гигиенистов России
3. <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/elektronnye-dostupy-biblioteki> - доступ к электронным образовательным ресурсам НИУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург
4. <http://se.sportedu.ru/> - программа конференций Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Москва
5. https://www.sportacadem.ru/nauka/konkursy_i_granty/ - олимпиады, конкурсы Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Казань
6. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru>
7. Справочно-информационные источники <http://www.schooi.edu.ru>
8. Теория и практика физической культуры (информационный портал) <http://www.teoriya.ru>
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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены	Какими процедурами производится оценка
<p>- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно -тренировочного процесса</p> <p>- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов</p> <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p>- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе: в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)</p> <p>- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок</p> <p>- определять суточный расход энергии, составлять меню</p>	Оценить, сравнить, сделать вывод, противопоставить, критиковать, проводить, различать, объяснять, обосновывать, истолковывать, устанавливать связь, подытоживать, поддерживать	Наблюдение и оценка выполнения заданий на лабораторных работах, устных ответах на вопросы, тестовые задания.

