

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЧЕБОКСАРСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО  
РЕЗЕРВА ИМЕНИ В.М. КРАСНОВА» МИНИСТЕРСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ОПД. 00 ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОПД.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС (приказ Министерства образования и науки от 11.08.2014 № 976)) специальности 49.02.01 физическая культура среднего профессионального образования (далее - СПО).

**Организация-разработчик:**

- БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

**Разработчик:**

- Колмакова Н.Ю., преподаватель медико-биологических дисциплин БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

**Рабочая программа одобрена:**

- методическим объединением преподавателей БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии
- педагогическим советом БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии

**Рабочая программа утверждена:**

- приказом директора от 20.08.2018 г. № 133-о
- внесены изменения в соответствии с приказом от 14.09.2018 № 168-о

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b><i>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</i></b>	<b>4</b>
1.1.	Область применения программы	4
1.2.	Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:	4
1.3.	Требования к результатам освоения дисциплины	4
1.4.	Количество часов на освоение программы дисциплины	6
<b>2.</b>	<b><i>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</i></b>	<b>7</b>
2.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2.	Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
2.3.	Темы рефератов	12
<b>3.</b>	<b><i>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</i></b>	<b>13</b>
3.1.	Требования к минимальному материально техническому обеспечению	13
3.2.	Информационное обеспечение обучения	13
<b>4.</b>	<b><i>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</i></b>	<b>14</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в подготовке студентов 2 курса БПОУ «Чебоксарское УОР имени В.М. Краснова» Минспорта Чувашии.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина относится к циклу общепрофессиональных дисциплин основной профессиональной образовательной программы СПО.

## 1.3. Требования к результатам освоения учебной 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, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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 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

**В результате освоения дисциплины, обучающиеся должны обладать следующими профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями:**

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
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 3.5.	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.
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.

#### **1.4. Количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 57 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 38 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 19 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>57</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>38</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>25</i>
практические занятия	<i>13</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>19</i>
• в том числе: подготовка рефератов, домашнее задание (работа с лекционным материалом, составление схем, заполнение таблиц, подготовка сообщений)	<i>19</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>

## 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) (если предусмотрены)	Объем часов				
<b>Раздел 1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>2/1</b>				
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Предмет и задачи гигиены.</b>	<b>2</b>				
	Гигиена профилактическая дисциплина и наука. Предмет и задачи гигиены спорта. Методы исследования в гигиене (статические, демографические, физиологические). Отдельные отрасли гигиены (школьная, гигиена питания, физического воспитания). Социальное значение гигиены. Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Развитие гигиены в России. Санитарно-эпидемиологическая служба в РФ. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий. Особенности проведения профилактических мероприятий в условиях рыночных отношений, при страховой и платной медицине.					
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: заполнить таблицу «Методы гигиены».</i>	<b>1</b>				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;"><i>Метод гигиены</i></th> <th style="width: 50%;"><i>Характеристика</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	<i>Метод гигиены</i>	<i>Характеристика</i>			
<i>Метод гигиены</i>	<i>Характеристика</i>					
<b>Раздел 2.</b>	<b>Здоровый образ жизни.</b>	<b>5/3</b>				
<b>Тема 2.1</b>	<b>Здоровый образ жизни.</b>	<b>2</b>				
	Основа профилактики - здоровый образ жизни. Понятие здоровья, виды здоровья, признаки индивидуального здоровья. Слагаемые здорового образа жизни (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). Курение, наркомания, токсикомания. Анализ заболеваемости в России - статистические данные. Роль работников физкультурного движения в пропаганде и утверждении здорового образа жизни. Гигиенические принципы организации занятий физической культурой.					
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Повторить лекционный материал. Дать ответ на контрольные вопросы.</i>	<b>1</b>				
<b>Тема 2.2</b>	<b>Рациональный суточный режим.</b>	<b>1</b>				
	Понятие рационального суточного режима. Зарядка. Время приема пищи. Биологические ритмы и динамика физической работоспособности. Гигиена сна.					
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Составить примерный режим дня школьника.</i>	<b>1</b>				
<b>Тема 2.3</b>	<b>Личная гигиена. Гигиенические требования по уходу за спортивной одеждой, обувью.</b>	<b>1</b>				
	Личная гигиена – уход за телом, волосами. Профилактика грибковых заболеваний. Спортивная одежда. Основные требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается спортивная одежда и обувь.					
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – Повторить лекционный материал.</i>	<b>0,5</b>				
<b>Тема 2.4</b>	<b>Вредные привычки – разрушители здоровья.</b>	<b>1</b>				
	Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков, токсикомания - разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Отрицательное влияние на различные психофизиологические					

	функции организма, на спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с вредными привычками. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях. <i>Самостоятельная работа обучающихся – Повторить лекционный материал. Ответить на контрольные вопросы.</i>	0,5
<b>Раздел 3</b>	<b>Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний.</b>	<b>4/3</b>
<b>Тема 3.1</b>	<b>Биологические факторы внешней среды. Источники инфекции.</b> Характеристика биологических факторов внешней среды. Патогенные микроорганизмы. Инфекция. Инфекционные заболевания и пути их распространения. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.	<b>1</b>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – Повторить лекционный материал. Составить схему «Механизм передачи инфекции»</i>	1
<b>Тема 3.2</b>	<b>Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями.</b> Эпидемия. Звенья эпидемического процесса. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний. Особенности профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями в практике спортивной работы.	<b>1</b>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Ответить на контрольные вопросы на тему: «Как уберечься от СПИДа»</i>	1
<b>Тема 3.3</b>	<b>Закаливание.</b> <u>Закаливание</u> - неотъемлемая часть физического воспитания. Гигиенические значения и сущность закаливания. Изменения в организме при закаливании. Вклад отечественных ученых в развитие учения о закаливании. Основные гигиенические принципы закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры. <u>Закаливание воздухом.</u> Методика приема воздушных ванн. <u>Закаливание водой.</u> Действие водных процедур на организм. Методика приема водных процедур. Гигиеническая характеристика различных водных процедур. Местные водные процедуры. <u>Закаливание солнцем.</u> Гигиеническая характеристика действия солнечной радиации на организм. Методика приема солнечных ванн. Искусственные источники ультрафиолетовой радиации (ртутно-кварцевые лампы, эритемные люминесцентные лампы). Закаливание в спортивной практике.	<b>2</b>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – Разработать инструкцию по закаливанию водой для физически здорового человека, записать.</i>	1
	<b>Раздел 4</b>	<b>Питание спортсмена. Гигиена питания.</b>
<b>Тема 4.1</b>	<b>Рациональное питание. Гигиенические требования к пище и питанию.</b> Значение рационального питания как важнейшего фактора сохранения и укрепления здоровья, повышение спортивной работоспособности. Гигиенические требования к пище, питанию. Калорийность пищи. Расход энергии. Калорийность питания спортсменов. Контроль за калорийностью пищи. Химический состав пищи - пищевые вещества.	<b>1</b>
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – Повторить лекционный материал. Ответить на контрольные вопросы</i>	1
	<b>Практическая работа № 1. «Анализ суточного расхода энергии спортсмена».</b>	<b>3</b>
<b>Тема 4.2</b>	<b>Пищевые вещества и витамины.</b> Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках при спортивной тренировке. Содержание белков в различных продуктах. Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах при спортивной тренировке. Содержание жиров в различных продуктах. Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах при спортивной тренировке. Содержание углеводов в различных продуктах. Гигиеническое значение витаминов. Потребность в наиболее важных для спортсменов витаминах. Авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз. Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов (молоко и молочные продукты, мясо, рыба, хлеб, крупы,	<b>2</b>

	овоши и фрукты). Методы определения химического состава и суточной калорийности рациона (лабораторный метод и по меню-раскладке)	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Повторить лекционный материал. Овладеть расчетным методом определения химического состава и калорийности пищи.</i>	2
Тема 4.3	<b>Пищевой рацион и режим питания спортсмена.</b>	
	Питательные смеси. Особенности пищевого рациона и режима питания спортсменов. Особенности питания спортсменов в зависимости от вида спорта, периода тренировки, климатических условий. Распорядок приёма пищи при одной и двухразовых тренировках в день. Питание во время соревнований и в восстановительном периоде.	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся : научиться определять по таблицам: - физиологическую потребности в энергии и основных питательных веществах для различных групп населения, - суточный расход энергии спортсменами;</i>	1
	<b>Практическая работа № 2.</b> «Составление и гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена с учетом спортивной специализации».	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Гигиенические требования к спортивным сооружениям.</b>	7/2
Тема 5.1	<b>Гигиена спортивных сооружений.</b>	
	Выбор места и ориентация зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений. Гигиенические требования к отоплению, вентиляции освещению спортивных сооружений. Источники искусственного освещения. Единицы и нормы освещения. Значение света для детей (профилактика рахита, близорукости, настроение, работоспособность). Общие гигиенические требования к спортзалу.	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Изучить нормативы санитарно – гигиенического обслуживания помещений: - гигиенические требования к выбору места, к ориентации и планировке, строительным материалам при строительстве спортивного сооружения; гигиенические требования к отоплению, вентиляции, освещению , внутренней отделке спортивного зала; режиму уборки.</i>	2
	<b>Практическая работа № 3.</b> «Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала»	4
	<b>Практическая работа №4.</b> «Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну»	2
<b>Раздел 6.</b>	<b>Гигиена физического воспитания различных групп населения.</b>	6/3
Тема 6.1	<b>Гигиена физического воспитания школьников.</b>	
	Возрастная периодизация. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Понятие о биологическом возрасте. Акселеранты. Ретарданты. Гигиеническая оценка и основные требования к различным формам занятий по физическому воспитанию (утренняя гимнастика, гимнастика до уроков, физкультминутки, домашние задания, внеклассные задания). Гигиенические требования к уроку физического воспитания. Здоровье как критерий эффективности физического воспитания.	1
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Повторить лекционный материал. Подготовить сообщение на тему по выбору: «Хронологический и биологический возраст человека», «Акселерация», «Ретарданты»</i>	1
Тема 6.2	<b>Гигиенические основы учебного процесса в школе.</b>	
	Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе. Биологическое значение утомления, виды и признаки утомления. Дневная периодичность умственной работоспособности. Условия поддержания работоспособности на относительно высоком уровне в процессе учебной деятельности (физкультурные паузы, рекреационные помещения и игровые площадки, подбор физических упражнений и игр). Продолжительность урока. Физиолого-гигиенические нормативы общей учебной нагрузки. Расписание уроков. Гигиенические требования	1

	к классным помещениям и их оборудованию. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Разработать список рекомендаций к организации учебного процесса в школе для поддержания умственной работоспособности школьников в соответствии с современными гигиеническими требованиями.</i>	1	
	<b>Практическая работа №5: «Гигиеническая оценка школьного расписания с помощью ранговой шкалы трудности школьных предметов».</b>	2	
Тема 6.3	<b>Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте</b>	2	
	Физиология старения. Активный двигательный режим и здоровье. Влияние гиподинамии на здоровье. Средства оздоровительной физической культуры в пожилом возрасте. Формирование групп для занятий оздоровительной физической культурой, этапы проведения занятий, нормирование нагрузок.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Повторить лекционный материал. Ответить на контрольные вопросы</i>		
<b>Раздел. 7.</b>	<b>Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов.</b>	5/3	
Тема 7.1	<b>Особенности системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.</b>	1	
	Структура и задачи системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов (оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности; рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание и рациональный питьевой режим; оптимальные условия при проведении тренировок и соревнований; вспомогательные и гигиенические мероприятия по восстановлению и повышению работоспособности). Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Повторить лекционный материал. Ответить на контрольные вопросы</i>		
Тема 7.2	<b>Гигиенические средства восстановления работоспособности.</b>	1	
	Понятие работоспособности. Изменение работоспособности в течение суток и в течение рабочей недели. Утомление. Характеристика гигиенических средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы: психогигиена, гидропроцедуры (душ, различные ванны, баня, плавание), гигиенический массаж, искусственное ультрафиолетовое облучение, кислородотерапия, специализированное питание (применение продуктов повышенной биологической ценности и специальных питательных смесей).		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Составить концентрическую схему: «Средства восстановления работоспособности».</i>		
Тема 7.3	<b>Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в разных видах спорта.</b>	2	
	Гигиеническая характеристика и профилактика травматизма в разных видах спорта (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, гимнастика, спортивная борьба, бокс, тяжелая атлетика, лыжный спорт).		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся: Заполнить таблицу: «Особенности системы подготовки спортсменов в избранном виде спорта».</i>		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	
		<b>Всего:</b>	<b>38/19</b>
		<b>Итого:</b>	<b>57</b>

## 2.3 ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. История гигиены физической культуры и спорта. Вклад отечественных ученых в науку.
2. Гигиена спортивных сооружений. Типы спортивных сооружений. Расположение и ориентация спортивных сооружений.
3. Нормы питания. Кратность и регулярность приема пищи.
4. Особенности питания спортсменов.
5. Гигиенические требования к пищеблоку, персоналу пищеблока.
6. Пищевые отравления и их профилактика.
7. Профилактика кариеса.
8. Профилактика и меры борьбы с желудочно-кишечными заболеваниями и глистными инвазиями. Сохранение витаминов в пище.
9. Основные ингредиенты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода. Энергетическая ценность пищи.
10. Нормативы микроклимата помещений.
11. Значение света для детей (профилактика рахита, близорукости, настроение, работоспособность).
12. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Нормативы освещенности.
13. Инфекционные заболевания и их профилактика.
14. Закаливание - значение, виды и методические принципы.
15. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений.
16. Укрепление мышечной системы и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
17. Гигиенические требования к нормированию физических нагрузок.
18. Предупреждение и первая помощь при ожоге, солнечном и тепловом ударах, переохлаждении. Первая помощь утопающему.
19. Гигиена школьника.
20. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта.
21. Особенности подготовки юных спортсменов.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, оборудованного ТСО.

Оборудование учебного кабинета:

- ученические парты;
- ученические стулья;
- классная доска;
- учебники.
- технические средства обучения: проектор, экран, компьютер.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### *Основные источники:*

1. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта (2-е изд., стер.) учебник. – М.: Издательский центр «Академия», 2013

##### *Дополнительные источники:*

1. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техн. физ. культ.- М.: Физкультура и спорт, 1990 г.
2. Гигиена физического воспитания и спорта /Под ред. Вайнбаума Я.С./.-М.: Академия, 2002 г.
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. - 512с.
4. Гигиена физической культуры и спорта: Учебник / И.В. Быков; А.Н. Гансбургский, В.Д. Горичева и др. – М.: СпецЛит, 2010. – 192 с.
5. Современный психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко./- СПб., 2007.- 490 с.
6. Стресс и тревога в спорте / Сост. Ханин Ю.Л. – М.: ФиС, 1983. – 287 с.
7. Уэнсберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев, 2001. – 335 с.

##### *Интернет-ресурсы:*

1. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. [Электронный ресурс] – режим доступа свободный: <http://big-archive.ru/medicine/hygiene/> - (Дата обращения – 5.05.2013г.)
2. Физическое воспитание человека. [Электронный ресурс] - режим доступа свободный: <http://fiz-ra.in/index.php> - (Дата обращения 8.05.2013г.).

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

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

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p>ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p> <p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства</p> <p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.</p> <p>ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.</p> <p>ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую),</p> <p>ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.</p> <p>ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-</p>	<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>• составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> <li>• определять суточный расход энергии, составлять меню;</li> <li>• обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;</li> <li>• обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;</li> <li>• гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>• понятие медицинской группы;</li> <li>• гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;</li> <li>• вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</li> <li>• основы профилактики инфекционных заболеваний;</li> <li>• основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;</li> <li>• гигиена физической культуры при проведении занятий на</li> </ul>	<p><b>Текущая аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• тестирование по темам;</li> <li>• практические задания по работе с информацией, документами, литературой;</li> <li>• подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий проектного характера.</li> </ul> <p><b>Формы оценки результативности обучения:</b> традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контрольная работа</li> </ul>

<p>спортивных занятий с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.</p> <p>ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p> <p>ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.</p>	<p>производстве и по месту жительства;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;</li> <li>• гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;</li> <li>• основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</li> <li>• гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;</li> <li>• гигиенические основы закаливания;</li> <li>• физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;</li> <li>• понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения</li> </ul>	
---	---	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p>	<p>– демонстрация интереса к будущей профессии</p>	<p><i>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i></p>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>– выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач в области физкультурно-спортивной подготовки;</p> <p>– оценка эффективности и качества выполнения;</p>	
<p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях</p>	<p>– решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области педагогического процесса и физкультурно-спортивной подготовки;</p>	
<p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>– эффективный поиск необходимой информации;</p> <p>– использование различных источников, включая электронные носители и сеть Интернет;</p> <p>– использование различных источников при изучении теоретического материала и прохождения различных этапов производственной практики.</p>	

<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– разработка планирующей документации;</li> <li>– создание баз данных результатов и их учет;</li> <li>– использование в учебной и профессиональной деятельности различных видов программного обеспечения, в том числе специального, при оформлении и презентации всех видов работ.</li> </ul>	
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения;</li> <li>– умение выбирать эффективный стиль общения при взаимодействии с обучающимися при проведении деловых игр, выполнении коллективных заданий (проектов);</li> <li>– с преподавателями, в ходе обучения</li> <li>– с коллегами в ходе производственной практики.</li> </ul>	
<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самоанализ и коррекция результатов собственной работы;</li> <li>– умение проводить самоанализ и коррекцию результатов собственной деятельности при выполнении и реализации поставленных целей и задач;</li> <li>– формулировать уровень ответственности за результат выполнения задания.</li> </ul>	
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организация самостоятельных занятий при изучении профессионального модуля;</li> <li>– составление плана и качество выполнения заданий для самостоятельной работы при изучении теоретического материала и прохождении различных этапов производственной практики;</li> <li>– определение этапов и содержания работы по реализации самообразования.</li> </ul>	
<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение формулировать цели профессиональной деятельности на среднесрочную и долгосрочную перспективу;</li> <li>– умение применять общедоступные средства современных технологий в профессиональной деятельности.</li> </ul>	
<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение техники безопасности.</li> <li>– использование средств и методов оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях опорно-двигательного аппарата в ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов;</li> <li>– применение различных форм профилактических мероприятий с учетом специфики травматизма избранного вида спорта.</li> </ul>	
<p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– принятие решений с учетом законов и правовых норм регламентирующих тренировочную и соревновательную</li> </ul>	

	деятельность спортсменов	
ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– технически правильное выполнение двигательных действий в избранном виде спорта с учетом современных требований к уровню подготовленности спортсмена;</li> <li>– грамотный анализ техники и степени освоения двигательного действия.</li> </ul>	