

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

Специальность
49.02.01 Физическая культура

Москва
2022

1. Место дисциплины в структуре ОП СПО:

Дисциплина ОП.5 Гигиенические основы физического воспитания относится к обязательной части учебных циклов образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, является дисциплиной цикла общепрофессиональных дисциплин.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основы гигиены детей и подростков;
- 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 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;

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.

Изучение дисциплины должно способствовать формированию компетенций:

ОК 1 - 12

ПК 1.1 - 1.5, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.4

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
Контактная работа (всего)	40	40
В том числе:		
Лекции, уроки	20	20
Практические занятия, семинары	20	20
Лабораторные занятия		
Самостоятельная работа	20	20
Формы промежуточной аттестации		Диф.зачет
Максимальная учебная нагрузка	60	60

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции, уроки	Практические занятия	Лабораторные	Самостоятельная	Всего/в том числе в семестре
1.	Предмет и задачи курса гигиены физического воспитания и спорта.	5	5		5	15/8
2.	Факторы внешней среды и их влияние на безопасность и эффективность занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	5	5		5	15/8
3.	Основы гигиены физической культуры.	5	5		5	15/8
4.	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	5	5		5	15/8

4.2. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Предмет и задачи курса гигиены физического воспитания и спорта.	<p>1.1. Гигиена как отрасль медицинской науки. История развития гигиенической науки. Предмет и задачи курса гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Взаимодействие организма со средой. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье. Основные гигиенические средства – оптимизация условий, режима и содержания, форм и средств, применяемых в процессе ФВ и спортивной деятельности; рациональное питание; оптимизация физических нагрузок; закаливание.</p> <p>1.2. Современные научные представления о здоровье. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения. Здоровье и физическое развитие ребенка. Группы здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Факторы здорового образа жизни. Значение физического воспитания и спорта для укрепления здоровья. Оздоровительное воздействие физической культуры на сердечно-сосудистую и дыхательную систему человека.</p>
2	Факторы внешней среды и их влияние на безопасность и эффективность занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	<p>2.1. Гигиена воздушной среды. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Химический состав воздуха. Гигиена воды. Органолептические и эпидемиологические свойства воды. Очистка и обеззараживание воды. Основные гигиенические требования к открытым водоемам и искусственным бассейнам. Питьевой режим спортсмена.</p> <p>2.2 Гигиена почвы. Значение состава и свойств почвы. Самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение и почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.</p> <p>2.3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Гигиена спортивной одежды и обуви. Гигиеническое состояние окружающей среды Москвы и Московской области. Санитарные правила и нормы для занятий физическим</p>

		<p>воспитанием и спортом в детских образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования.</p> <p>2.4. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Влияние недостатка витаминов и других питательных веществ на организм. Требования к пищевому рациону детей и взрослых, суточные потребности в белках, жирах и углеводах, витаминах и минеральных солях. Энергетический обмен и его составляющие. Калорийность пищевого рациона.</p> <p>2.5. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом. Энергозатраты при занятиях физкультурой и спортом. Режим питания спортсмена. Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом. Калорийность и состав суточного рациона для представителей различных спортивных специальностей.</p>
3	<p>Основы гигиены физической культуры.</p>	<p>3.1. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания. Гигиеническое нормирование двигательной активности и циклических нагрузок. Визуальная оценка развития состояния утомления на занятии. Оценка пульсовой кривой и моторной плотности физкультурного занятия и в ДОУ и урока физкультуры в школе.</p> <p>3.2. Гигиенические принципы организации занятий физической культурой. Гигиена физического воспитания в зрелом и пожилом возрасте. Гигиеническое нормирование тренировочных нагрузок. Гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическим упражнениями.</p> <p>3.3. Формирование двигательной активности школьников. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников. Гигиена физического воспитания детей и подростков в зависимости от состояния здоровья обучающихся.</p> <p>3.4. Гигиенические основы массовой физической культуры. Принципы и методы оздоровительной</p>

		физической тренировки. Показания и противопоказания к назначению оздоровительной физической тренировки. Особенности функционального состояния лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека. Гигиена закаливания. Принципы закаливания. Современные виды физвоспитания и их воздействие на организм.
4	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	4.1. Гигиенические требования к занятиям спортом высших достижений. Гигиенические требования к планированию тренировки. Принципы построения тренировочного процесса. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Основные части тренировочного занятия - их значение и структура. Тренировочные циклы. Круглогодичный план тренировки. 4.2. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, плаванием, борьбой, боксом и тяжелой атлетикой. 4.3. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.

5. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Образовательные технологии (в том числе интерактивные)
1.	Предмет и задачи курса гигиены физического воспитания и спорта.	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, метод проекта
2.	Факторы внешней среды и их влияние на безопасность и эффективность занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, метод проекта
3.	Основы гигиены физической культуры.	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, метод проекта

4.	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	Проблемная лекция, лекция – диалог, проблемный семинар, деловая игра, решение ситуационных и контекстных задач, метод проекта
----	--	---

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основная литература:

1. Аллянов, Юрий Николаевич. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - М. :Юрайт, 2017.

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=434979&linkid=1>

434979

<https://biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura#page/45>

2. Алхасов, Дмитрий Сергеевич. Теория и история физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. и практикум для СПО / Алхасов, Дмитрий Сергеевич ; Д.С. Алхасов. - М. : Юрайт, 2018

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=458015&linkid=1>

458015

<https://biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц. - М. : Academia : Издат. центр "Академия", 2015.

<https://resources.mgpu.ru/showlibraryurl.php?docid=414686&linkid=1>

414686

<http://academia-moscow.ru/reader/?id=165183>

в) Электронные ресурсы:

www.edu-zone.net/show/59638.html

Базы данных, информационные справочные и поисковые системы:

www.informika.ru

www.mon.gov.ru

www.edu.ru

База??

диссертационных

исследований

Dissertation&Theses<http://www.sciencedirect.com>

Электронная библиотекаРГБ<http://diss.rsl.ru>

<http://www.zdr.ru/>

<http://www.zdorovie.ru/>

??<http://www.fizkultura-vsem.ru/>

<http://lib.sportedu.ru/>

7. Информационные технологии:

информационные технологии обработки графической информации; информационные технологии передачи данных и распространения информации; информационные технологии хранения данных; информационные технологии накопления данных. Сетевые (локальные, территориальные, проводные, беспроводные и др.) информационные технологии, информационные технологии групповой работы, гипертекстовые информационные технологии, мультимедийные информационные технологии, операционные системы семейства Windows, Office, браузеры (FireFox).

базы данных, информационно-справочные и поисковые системы: доступ к базам РГБ, ГНБУ, ERIC (www.rsl.ru, www.gnpbu.ru), Министерства образования и науки Российской Федерации (www.informica.ru), научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>.

8. Материально-техническое обеспечение:

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета дисциплин цикла общепрофессиональных дисциплин.

Кабинет должен быть оснащен в соответствии с требованиями ФГОС СПО:

- мебель для организации рабочего места учителя и организации рабочих мест обучающихся;
- секционные шкафы для размещения и хранения средств обучения;
- доска;
- персональный компьютер, принтер, телевизор;
- технические средства обучения, наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.