

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»  
(ГБПОУ СО «НТПК №2»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания»**

**Основной профессиональной образовательной программы  
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по организации  
образовательного процесса

ГБПОУ СО «Нижнетагильский  
педагогический колледж № 2»

\_\_\_\_\_ / Лыжина Н.Г. /

«18» мая 2015 г.

г. Нижний Тагил, 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физиология с основами биохимии» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 «Физическая культура»** (углубленная подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1355 от 27.10.2014, зарегистрированного Министерством юстиции России, (регистрационный № 34956 от 27.11.2014 г.).  
Укрупненная группа профессий **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.**

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Разработчик:

Ладыгина Елена Геннадьевна, преподаватель, первая квалификационная категория.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании предметно - цикловой комиссии

(Протокол № 8/15 от 15 мая 2015 г.)

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ /Перезолов А.Е. /

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 «Гигиенические основы физического воспитания»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура».

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

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физического воспитания» является общепрофессиональной дисциплиной профессионального цикла основной профессиональной образовательной программы.

## 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;

– понятие медицинской группы;

– гигиенические значения биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

– вспомогательные физические средства восстановления и повышения физической 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.

В процессе изучения учебной дисциплины у обучающихся **формируются компетенции:**

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 руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

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, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ОК 13. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы**

##### **дисциплины:**

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

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	57
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	38
в том числе:	
практические занятия	12
контрольные работы / диф. зачет	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	19
в том числе:	
домашняя работа	10
гигиеническая оценка	9
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания»

Наименование разделов и тем	Темы учебных занятий, содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.</b> <b>Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</b>	Содержание учебного материала	<b>6/4</b>	
	<b>1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.</b> Гигиена как основа здорового образа жизни. Связь гигиены с другими науками. Гигиена физического воспитания как наука. Современные научные представления о здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека.	2	**
	<b>2. Основы гигиены детей и подростков. Понятие о медицинской группе.</b> Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения на различных этапах онтогенеза. Группы здоровья детей и подростков.	2	**
	<b>Самостоятельная работа:</b> домашняя работа «Самооценка личного здоровья студента»	2	***
<b>Тема 2.</b> <b>Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры</b>	Содержание учебного материала.	<b>6/4</b>	
	<b>3. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры.</b> Гигиена воздушной среды. Механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой. Гигиена воды и почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений. Органолептические свойства воды. Эпидемиологическое значение воды. Источники водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Эпидемиологическое значение почвы.	2	**
	<b>4. Основы профилактики инфекционных заболеваний.</b> Особенности развития инфекционных заболеваний. Условия развития инфекционных заболеваний. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.	1	**
	<b>Практическая работа:</b> Решение ситуационных задач.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Домашняя работа: Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Составление плана мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний.	2	***
<b>Тема 3.</b> <b>Гигиенически основы закаливания</b>	Содержание учебного материала	<b>6/4</b>	
	<b>5. Гигиенически основы закаливания.</b> Физиологические основы закаливания. Сущность и основные принципы закаливания. Гигиенические нормы закаливания воздухом, солнцем, водой. Комплексность закаливания.	2	**
	<b>6. Практическое занятие.</b> Составление плана мероприятий, направленных на закаливание организма (возрастная группа по выбору)	2	***



	Самостоятельная работа: Домашняя работа: Разработка презентации по теме.	2	***
<b>Тема 4.</b> <b>Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи</b>	Содержание учебного материала.	<b>9/6</b>	
	<b>7. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.</b> Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Принципы рационального питания. Энерготраты при занятиях физической культурой. Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных веществ. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физической культурой.	2	**
	<b>8. Практическая работа:</b> Определение суточного расхода энергии.	2	**
	<b>9. Практическая работа:</b> Оценка суточного рациона	2	**
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление меню на сутки студента.	3	***
<b>Тема 5.</b> <b>Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий</b>	Содержание учебного материала.	<b>6/4</b>	
	<b>10. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий.</b> Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.	2	**
	<b>11. Основные гигиенические требования к строительным материалам, освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.</b> Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.	2	**
	<b>Самостоятельная работа:</b> Основные гигиенические требования к открытым водоемам. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.	2	***
<b>Тема 6.</b> <b>Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи</b>	Содержание учебного материала.	<b>6/4</b>	
	<b>12. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи.</b> Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.	2	**
	<b>13. Вспомогательные физические средства восстановления и повышения физической работоспособности.</b> Принципы использования восстановительных средств. Бани, световые процедуры, электросон, применение кислорода.	2	**
	Самостоятельная работа: домашняя работа (разработка презентаций) Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием	3	***
	Содержание учебного материала	<b>6/4</b>	
<b>Тема 7.</b> <b>Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями,</b>	<b>14. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом.</b> Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена спортсмена. Рациональный распорядок дня. Уход за телом. Знание правил личной гигиены для укрепления и повышения спортивной работоспособности.	2	**

спортом	<b>15. Практическая работа: «Личная гигиена спортсмена».</b> Составление плана мероприятий, направленных на выполнение норм и правил личной гигиены.	2	***
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление плана мероприятий для укрепления и повышения спортивной работоспособности	2	***
Тема 8. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	Содержание учебного материала	<b>4/2</b>	
	<b>16. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.</b> Гигиенические требования к школьному участку, зданию школы, организации учебного процесса. Гигиенические принципы к организации урока физической культуры. Гигиенические требования к структуре, созданию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.	2	**
	Самостоятельная работа Гигиеническая оценка урока физической культуры	2	***
Тема 9. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	Содержание учебного материала.	<b>6/4</b>	
	<b>17. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.</b> Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков, токсикомании) и социальные последствия вредных привычек. Негативное воздействие на организм человека. Профилактика вредных привычек.	2	**
	<b>18. Практическое занятие.</b> Составление плана мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.	2	***
	Самостоятельная работа. Разработка рекомендаций по профилактике вредных привычек.	2	***
	<b>19. Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего:</b>	<b>57/38</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета: наглядные пособия, рисунки, схемы, таблицы.

Технические средства обучения: телевизор SMART. Компьютер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2012.

Дополнительные источники:

1. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник / В. И. Дубровский. - М. : ВЛАДОС, 2013. - 510 с
2. Лаптев А. П., Полиевский С. А. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. М., 1990.
3. Патент Р. Л., Дубенецкая М. М. Питание и здоровье школьника. Минск: Народная асвета, 1977.
4. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. М., СпортАкадемПресс, 2001.
5. Сердюновская Г. Н. Гигиена детей и подростков. М.: Медицина, 1989.
6. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. СПб.: Петроградский и К<sup>0</sup>, 1995.
7. Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. М.: Просвещение, 1990.
8. Чусов Ю. Н. Закаливание школьников. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1985.

**Интернет ресурсы:**

1. БОЛЬШАЯ ЛЕНИНГРАДСКАЯ БИБЛИОТЕКА - РЕФЕРАТЫ - Гигиена физической культуры - предмет, задачи и методы Режим доступа:  
[http://www.byket.ru/sport\\_i\\_turizm/gigiena\\_fizicheskoy\\_kultury\\_-\\_predmet\\_2.html](http://www.byket.ru/sport_i_turizm/gigiena_fizicheskoy_kultury_-_predmet_2.html)

## 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)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b> :		Наблюдение и оценка выполнения заданий на практических занятиях, результатов самостоятельных работ, устных ответов на вопросы, анализ урока по физической культуре с позиции особенностей развития детей и подростков.
– использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	ОК1, ОК2, ОК5, ОК7, ОК9, ПК1.1, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.3, ПК2.4., ПК3.2, ПК3.3, ПК3.4	
– составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок	ОК1, ОК4, ПК1.3, ПК3.4	
– определять суточных расход энергии, составлять меню	ОК1, ПК1.3	
– обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса	ОК1, ОК2, ОК3, ОК7, ОК10, ОК11, ОК12, ПК1.2, ПК1.3, ПК1.4, ПК2.1, ПК2.2, ПК2.4., ПК2.6	
– применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей	ОК1, ОК2, ПК1.1, ПК2.6, ПК3.1, ПК3.3, ПК3.4	
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b> :		Оценка выполнения практических работ, результатов тестирования, выполнения самостоятельной работы, оценка качества подготовки презентации, устных ответов на учебных занятиях, зачете.
– основы гигиены детей и подростков	ОК1, ПК1.1, ПК1.2, ПК2.2, ПК3.4	
– гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	ОК1, ОК3, ОК10, ПК2.3	
– понятие медицинской группы	ОК1, ПК3.3	
– гигиенические значения биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	ОК1, ОК3, ОК4, ОК5, ОК10, ПК2.1, ПК2.2, ПК3.4	
– вспомогательные физические средства восстановления и повышения физической работоспособности	ОК1, ОК2, ОК4, ОК5, ОК9	
– основы профилактики инфекционных заболеваний	ОК1, ОК3	
– основы гигиены питания детей, подростков и молодежи	ОК1	
– гигиенические требования к	ОК1, ОК2, ОК3,	

спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий	ОК10, ПК1.5, ПК2.2, ПК2.6, ПК3.3	
– гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	ОК1, ОК2, ОК9, ПК3.2	
– основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	ОК1	
– гигиенические основы закаливания	ОК1, ПК3.2	
– гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	ОК1, ОК3, ОК6, ПК2.2	
– физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	ОК1, ОК3, ОК4, ОК5, ОК8, ПК2.4, ПК2.5, ПК3.2, ПК3.4	