

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение
Свердловской области «Нижнетагильский педагогический колледж №2»
(ГАПОУ СО «НТПК №2»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)
по подготовке специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нижний Тагил
2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» 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: ГАПОУ СО «Нижнетагильский педагогический колледж №2»

Разработчик:

Ладыгина Елена Геннадьевна, преподаватель, первая квалификационная категория.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании предметно-цикловой комиссии

по подготовке учителей физической культуры

(Протокол № 11/21 от 30 августа 2021 г.)

Председатель ПЦК  /Перезолов А.Е. /

СОДЕРЖАНИЕ

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

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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	57
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	38
в том числе:	
практические занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	19
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
Тема 1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	Содержание учебного материала	6/4	
	1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза. 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	**
	2. Основы гигиены детей и подростков. Понятие о медицинской группе. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения на различных этапах онтогенеза. Группы здоровья детей и подростков.	2	**
	Самостоятельная работа: домашняя работа «Самооценка личного здоровья студента»	2	***
Тема 2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры	Содержание учебного материала.	6/4	
	3. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры. 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	**
	4. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Особенности развития инфекционных заболеваний. Условия развития инфекционных заболеваний. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.	1	**
	Практическая работа: Решение ситуационных задач.	1	
	Самостоятельная работа Домашняя работа: Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Составление плана мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний.	2	***
Тема 3. Гигиенически основы закаливания	Содержание учебного материала	6/4	
	5. Гигиенически основы закаливания. Физиологические основы закаливания. Сущность и основные принципы закаливания. Гигиенические нормы закаливания воздухом, солнцем, водой. Комплексность закаливания.	2	**
	6. Практическое занятие. Составление плана мероприятий, направленных на закаливание организма (возрастная группа по выбору)	2	***

	Самостоятельная работа: Домашняя работа: Разработка презентации по теме.	2	***
Тема 4. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи	Содержание учебного материала.	9/6	
	7. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи. 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	**
	8. Практическая работа: Определение суточного расхода энергии.	2	**
	9. Практическая работа: Оценка суточного рациона	2	**
	Самостоятельная работа: Составление меню на сутки студента.	3	***
Тема 5. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий	Содержание учебного материала.	6/4	
	10. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.	2	**
	11. Основные гигиенические требования к строительным материалам, освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.	2	**
	Самостоятельная работа: Основные гигиенические требования к открытым водоемам. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.	2	***
Тема 6. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	Содержание учебного материала.	6/4	
	12. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи. 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	**
	13. Вспомогательные физические средства восстановления и повышения физической работоспособности. 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	***
Тема 7. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями,	Содержание учебного материала	6/4	
	14. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. 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	15. Практическая работа: «Личная гигиена спортсмена». Составление плана мероприятий, направленных на выполнение норм и правил личной гигиены.	2	***
	Самостоятельная работа 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	4/2	
	16. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы. 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.	6/4	
	17. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. Вредные привычки (употребление алкоголя, курение, употребление наркотиков, токсикомании) и социальные последствия вредных привычек. Негативное воздействие на организм человека. Профилактика вредных привычек.	2	**
	18. Практическое занятие. Составление плана мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни.	2	***
	Самостоятельная работа. Разработка рекомендаций по профилактике вредных привычек.	2	***
	19. Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	57/38	

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, 2018.

Дополнительные источники:

1. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник / В. И. Дубровский. - М. : ВЛАДОС, 2017. - 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 К⁰, 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

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 уметь :		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 знать :		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	