ГПОУ «Киселёвский педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины **ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания**
специальность 49.02.01 Физическая культура

Киселёвск
2022

Составитель:
Сынкова Н.А., канд. биол. наук, преподаватель ГПОУ «Киселёвский педагогический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура**,** входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, а именно в программах повышения квалификации и переподготовки по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общепрофессиональная дисциплина профессионального цикла, направлена на формирование ОК1-12, ПК1.1-1.5, ПК2.1-2.6, ПК3.1-3.4.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель: овладение основополагающими знаниями о гигиенических аспектах физического воспитания.

Основные **задачи** программы заключаются в следующем:

1. формировать теоретические положения гигиены физического воспитания;
2. формировать практические навыки использования различных гигиенических факторов и естественных сил природы в процессе занятий.

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 учётом 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;
- 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 молодёжи;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодёжи;
- 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.

1.4 Использование часов вариативной части ППССЗ

№	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Уметь обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях спортивных сооружений и образовательных школах	Тема 1.2. Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям и образовательным учреждениям	2	углубление знаний по СанПиН
2	Уметь оценивать вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность	Тема 3.6. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов	5	углубление знаний по гигиеническим средствам, повышающим спортивную работоспособность

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 51 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часов;

самостоятельной работы обучающегося 17 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка	51
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	34
в том числе:	
практические занятия	14
контрольная работа	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	17
в том числе: - подготовка электронной презентации - проект - подготовка к зачёту	 6 3 8
Промежуточная аттестация в форме **зачёта**	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Гигиенические основы спортивных сооружений		**14**	
Тема 1.1. Введение. Организация спортивных объектов и образовательных учреждений	**Содержание учебного материала**	2	
	1. Гигиенические основы физического воспитания как междисциплинарное направление. Методы исследования, используемые в гигиене. Предупредительный и текущий надзор. Законодательные акты. Санитарное просвещение		репродуктивный
	2. Оптимальные физико-географические свойства строительных материалов. Требования к отделочным материалам		
	3. Ориентация спортивных объектов		
	4. Санитарное обследование спортивного зала		
Тема 1.2. Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям и образовательным учреждениям	**Содержание учебного материала**	2	
	Сооружение для лёгкой атлетики, лыжного и конькобежного спорта, открытым плавательным бассейном, стрелковым тирам		репродуктивный
	Самостоятельная работа	3	
	Проект «Спортивное сооружение открытого типа»		
Тема 1.3. Гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений и образовательных учреждений	**Содержание учебного материала**	2	
	1. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Кондиционирование воздуха. Озонаторы и ионизаторы		продуктивный
	2. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Нормы освещённости спортивных залов		
	3. Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию. Контроль за состоянием технических средств, укрепление спортивных снарядов. Инструкции использования снарядов. Цветовое оформление залов		
	Практическое занятие	2	
	Исследование вентиляции и освещения спортивных залов колледжа		
Раздел 2. Медико-биологические и социальные основы здоровья		**12**	
Тема 2.1. Медико-биологическая сущность здоровья	**Содержание учебного материала**	2	
	1. Медико-биологическая сущность здоровья. Переходные состояния от здоровья к болезни. Группы здоровья		репродуктивный

	2. Здоровье и факторы его определяющие		
	3. Здоровье и его составляющие		
	4. Образ жизни		
Тема 2.2. Детские болезни и их профилактика	**Содержание учебного материала**	2	
	1. Классификация болезней (острые, хронические, инфекционные и др.). Инфекционные заболевания: классификация, возбудители, пути передачи, особенности клинического течения и профилактика. Понятие иммунитета		продуктивный
	2. Воздушно-капельные инфекции: грипп, скарлатина, корь, коклюш, эпидемический паротит, ветряная оспа (причины, симптомы, профилактика)		
	3. Кишечные инфекции: дизентерия, сальмонеллез, гепатит (причины, симптомы, лечение, профилактика)		
	4. Паразитология как наука. Гельминтозы и их профилактика		
	5. Неинфекционные заболевания детей и подростков		
	Практическое занятие	4	
	1. Диагностика детских болезней		
	2. Решение ситуационных задач		
	Самостоятельная работа	6	
	Подготовка электронной презентации «Инфекционные детские заболевания»		
Раздел 3. Личная гигиена спортсмена при занятиях физическими упражнениями		33	
Тема 3.1. Гигиена питания учащихся, спортсменов	**Содержание учебного материала**	2	
	1. Рациональное питание. Гигиенические требования к пищи		продуктивный
	2. Основной обмен веществ и энергии		
	3. Основные пищевые продукты. Продукты повышенной биологической ценности		
	4. Питание во время соревнований и восстановительный период		
	5. Суточный хронометраж. Режим суточной активности детей и подростков с учётом возраста и характера физических нагрузок		
	Практическое занятие	4	
	1. Исследование суточного расхода калорий спортсмена		
	2. Составление суточного меню для спортсмена с учётом специфики вида спорта		
Тема 3.2. Рациональный суточный режим	**Содержание учебного материала**	2	
	1. Биологические ритмы. Утомление и переутомление		продуктивный
	2. Формирование динамического стереотипа		
	3. Суточный режим при подготовке к ответственным соревнованиям		
	Практическое занятие	2	

	Составление суточного режима спортсмена		
Тема 3.3. Уход за телом	**Содержание учебного материала**	2	
	1. Уход за кожей и её производными		репродуктивный
	2. Требования к одежде и обуви		
Тема 3.4. Закаливание в спортивной практике	**Содержание учебного материала**	2	
	1. Гигиенические основы закаливания. Система закаливания		репродуктивный
	2. Закаливание в спортивной практике		
	3. Планирование закаливания детей и подростков		
Тема 3.5. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты вредных привычек	**Содержание учебного материала**	2	
	1. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения		репродуктивный
	2. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты нарко-и токсикомании		
	3. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты алкогольной зависимости		
	4. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов		
	5. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление		
	6. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта		
	Практическое занятие	2	
	Зачёт по дисциплине. Разработка гигиенических правил для работы спортивной секции (по выбору)		
	Самостоятельная работа	3	
	Подготовка к зачёту		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Анатомии, физиологии и гигиены человека».

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебная доска;
- учебно-методический комплекс по дисциплине;
- комплект учебно-наглядных пособий:

видеофильмы по изучаемым темам

электронные издания учебного назначения

- технические средства обучения

Телевизор ЖК DEXP

DVD-плеер

Компьютер IBM - 485

Видеомагнитофон

Компьютер Aguarius

Принтер

Сканер

Магнитофон

Напольные весы

Кистевой динамометр

Ростомер BSM 170 B/T 5

Интерактивная доска SMART Board

Проектор SMART V30

Планшет Huawei T5

Умные весы Xiaomi

Фитнес-браслет Fitness

Трекер активности Xiaomi Mi Smart Band4

Умные браслеты onetkak C 320 puise

Тонометр OMRON M2 Basic

Портативный анализатор InBody 270

Базовый анализатор состава тела ACCUNIQ BC310

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники (ОИ)

Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебник / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. - Москва: Советский спорт, 2018. - 512 с.

Дополнительная литература (ДИ)

Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебник / С.А. Полиевский. - Москва: Издательский центр «Академия», 2014. - 272 с. (эб)

Дьячкова, С.Ю. Патофизиология промежуточных состояний между здоровьем и болезнью [Текст] / С.Ю. Дьячкова, Е.И. Губанова. - Волгоград: ВолгГМУ, 2012. - 184 с.

Калмыкова, А.С. Основы формирования здоровья детей [Текст]: учебник / А.С. Калмыкова. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с.

Назарова, Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: учебник / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2012. - 192 с.

Тимоханов, В.А. Паразиты человека [Текст]: учебное пособие / В.А. Тимоханов. - Ростов на Дону: Феникс, 2014. - 35 с.

Интернет-ресурсы (И-Р)

1. Образовательная платформа Лань [Электронный ресурс , сайт]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/
2. Образовательная платформа Знаниум [Электронный ресурс сайт]. – Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1083290
3. Издательский дом «Первое сентября» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.1september.ru.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://elibrary.ru/defaultx.asp.
5. Педагогическая библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://pedlib.ru/.
6. Российское образование. Федеральный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.edu.ru.

4. 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**
Уметь 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	- оценка результатов выполнения самостоятельных работ
Уметь составлять режим суточной активности с учётом возраста и характера физических нагрузок	ОК1, ОК4, ПК1.3, ПК3.4	- оценка результатов выполнения практических работ
Уметь определять суточный расход энергии, составлять меню	ОК1, ПК1.3	- оценка результатов выполнения практических работ
Уметь 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	- оценка результатов выполнения практических работ
Уметь применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей	ОК1, ОК2, ПК1.1, ПК2.6, ПК3.1, ПК3.3, ПК3.4	- оценка анализа урока по физической культуре с позиции особенностей развития детей и подростков
Знать основы гигиены детей и подростков	ОК1, ПК1.1, ПК1.2, ПК2.2, ПК3.4	- оценка выполнения тестового контроля
Знать гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	ОК1, ОК3, ОК10, ПК2.3	- оценка выполнения контрольных работ
Знать понятие медицинской группы	ОК1, ПК3.3	- оценка выполнения контрольных работ
Знать гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	ОК1, ОК3, ОК4, ОК5, ОК10, ПК2.1, ПК2.2, ПК3.4	- оценка результатов выполнения практических работ
Знать вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	ОК1, ОК2, ОК4, ОК5, ОК9	- оценка выполнения тестового контроля
Знать основы профилактики инфекционных заболеваний	ОК1, ОК3	- оценка результатов выполнения практических работ
Знать основы гигиены питания детей, подростков и молодёжи	ОК1	- оценка результатов выполнения практических работ
Знать гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест	ОК1, ОК2, ОК3, ОК10,	- оценка результатов контрольной работы

учебных занятий	ПК1.5, ПК2.2, ПК2.6, ПК3.3	
Знать гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодёжи	ОК1, ОК2, ОК9, ПК3.2	- оценка результатов выполнения контрольной работы
Знать основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	ОК1	- оценка результатов выполнения практических работ
Знать гигиенические основы закаливания	ОК1, ПК3.2	- оценка качества подготовки электронной презентации
Знать гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	ОК1, ОК3, ОК6, ПК2.2	- оценка результатов практической работы
Знать физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко-и токсикомании	ОК1, ОК3, ОК4, ОК5, ОК8, ПК2.4, ПК2.5, ПК3.2, ПК3.4	- оценка качества подготовки электронной презентации