

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«ХРЕНОВСКОЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Г.Ф. МОРОЗОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОП.05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

профессионального цикла

программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности 49.02.01 Физическая культура

с. Слобода

2021 г.

Одобрено
МО преподавателей общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла УГ спец.
49.00.00 «Физическая культура и спорт»

Председатель
Л.И.Баркова Л.И.Баркова

Утверждаю
Зам. директора по учебной работе
Т.Г.Круподерова Т.Г.Круподерова

Согласовано
Методист Е.В.Хрулева Е.В.Хрулева

Разработчик:
Кащенко А.А – преподаватель ГБПОУ ВО «ХЛК им.Г.Ф.Морозова»

Программа рекомендована методическим объединением преподавателей
общего гуманитарного и социально-экономического цикла УГ спец.
49.00.00 «Физическая культура и спорт» государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения Воронежской области
«Хреновской лесной колледж имени Г.Ф. Морозова»

Протокол заседания комиссии № 1 от « 01 » сентября 2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Гигиенические основы физического воспитания»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 49.02.01 «Физическая культура»

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и переподготовке учителей физической культуры.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина «Гигиенические основы физического воспитания» входит в профессиональный цикл, в блок общепрофессиональных дисциплин.

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;
- 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.

В результате освоения дисциплины формируются **общие компетенции**, включающие в себя способность:

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 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

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

В результате освоения дисциплины формируются **профессиональные компетенции**, включающие в себя способность:

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 результаты учения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

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

ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

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

ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 102 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 68 часа;
- практические занятия - ;
- самостоятельной работы обучающегося 34 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	102
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	68
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
в том числе:	
Составление сообщения по теме «История развития гигиены»	6
Составление конспекта – памятки «Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика пищевых отравлений»	6
Составление конспекта по теме «Гигиеническое обоснование выбора почв для занятий физической культурой и спортом»	6
Составление доклада по теме «Профилактика инфекционных заболеваний»	5
Составление конспекта по теме: «Предупреждение и первая помощь при ожогах, переохлаждениях, первая помощь утопающему»	6
Составление таблицы «Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на работу различных органов»	5
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	
1	2	3	
Раздел 1.	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.	24	
Тема 1.1.	Содержание учебного материала	10	
Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы.	1	Понятие о гигиене и санитарии. Краткая история развития гигиены. Разделы гигиены: гигиена питания, труда, детей и подростков (школьная), физического воспитания.	4
	2	Методы исследования, применяемые в гигиене (физические, химические, бактериологические, физиологические, токсикологические, социологические и др.). Значение гигиены в системе подготовки педагогов по физическому воспитанию.	
	3	Возрастные особенности детей и подростков. Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы.	2
	4-5	Суточный режим школьника. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Гигиенические требования к проведению перемен, подбор физических упражнений и игр, роль педагогов в проведении перемен.	4
		Самостоятельная работа 1. История развития гигиены	6
Тема 1.2.	Содержание учебного материала	4	
Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	1-2	Гигиеническая организация домашнего режима в зависимости от возраста и состояния здоровья. Особенности режима в выходной день и каникулярное время. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	4
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	10	
Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.	1-2	Значение пищи для энергетических и пластических процессов. Энергозатраты и методы их определения. Основные компоненты пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, микроэлементы, вода). Проблема сохранения витаминной ценности пищевых продуктов.	4
	3	Принципы рационального питания, восполнение энергозатрат, понятие о сбалансированном питании, его режим. Профилактика пищевых отравлений.	2

	4-5	Нормы и режим питания детей различного возраста, гиповитаминозы и авитаминозы у детей. Особенности питания школьников. Организация питания детей и подростков.	4
		Самостоятельная работа 1-2. Составление конспекта – памятки «Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика пищевых отравлений».	6
Раздел 2.			26
Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий.			
Тема 2.1. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодёжи.	Содержание учебного материала		8
	1	Комплексное воздействие на организм абиотических факторов окружающей среды	2
	2	Гигиеническая характеристика воздушной среды. Понятие о климате. Акклиматизация при занятиях физической культурой и спортом.	2
	3	Гигиеническая характеристика водной среды. Гигиенические требования к питьевой воде, водным бассейнам для отдыха, оздоровления и спорта.	2
	4	Значение почв для строительства спортивных сооружений и для занятий физической культурой и спортом.	2
		Самостоятельная работа 1-2. Составление конспекта по теме «Гигиеническое обоснование выбора почв для занятий физической культурой и спортом».	6
Тема 2.2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой.	Содержание учебного материала		6
	1-2	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Источник и механизм передачи инфекции. Восприимчивость и иммунитет.	4
	3	Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними. Основы профилактики инфекционных заболеваний.	2
		Самостоятельная работа 1. Составление доклада по теме «Профилактика инфекционных заболеваний»	5
Тема 2.3. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.	Содержание учебного материала		12
	1	Гигиенические требования к освещению, вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Естественное и искусственное освещение, показатели освещенности, нормативы освещенности. Температурный режим в спортивных сооружениях.	2
	2	Расположение школьного участка в населенном пункте. Планировка участка, размеры.	2
	3	Концентрация углекислого газа, как показатель загрязненности воздуха.	2
	4	Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.	2
	5	Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодёжи.	2

	6	Гигиенические требования к оборудованию.	2
Раздел 3. Гигиена спортсмена			18
Тема 3.1.	Содержание учебного материала		6
Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом.	1	Рациональный суточный режим. Уход за телом.	2
	2-3	Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви.	4
Тема 3.2.	Содержание учебного материала		8
Гигиенические основы закаливания.	1-2	Гигиеническая характеристика закаливания. Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания.	4
	3-4	Закаливание с помощью низких температур. Гигиенические нормы закаливания воздухом, Гигиенические нормы закаливания водой. Закаливание солнечным излучением.	4
		Самостоятельная работа 1-2. Составление конспекта «Первая помощь при ожогах, переохлаждениях, первая помощь утопающему».	2
Тема 3.3.	Содержание учебного материала		4
Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	1-2	Влияние вредных привычек на различные системы органов человека. Курение. Алкогольные напитки. Наркотики. Социальные аспекты курения, наркомании и токсикомании.	4
		Самостоятельная работа 1-2. Составление таблицы «Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на работу различных органов»	6
Всего:			68

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебный кабинет «Анатомии, физиологии и гигиены».

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методические комплексы по дисциплине;
- таблицы, графики и схемы;
- учебники.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

- термометры;
- барометр;
- лабораторная посуда;
- сантиметр или линейка (1м).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003.
2. Лаптев. А.П. Гигиена: Учеб. для институтов и техникумов физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 1990.

Дополнительные источники:

1. Бабов Д.М., Надворный Н.Н. Руководство к практическим занятиям по гигиене с техникой санитарно-гигиенических исследований. М.: Просвещение. 1976.
2. Гагин Ю.А. Спортивные сооружения. М.: Просвещение. 1976.
3. Лаптев А.П., Малышева И.Н. Руководство к практическим занятиям по гигиене. М.: Просвещение. 1975.

Интернет ресурсы

1. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник [Электронный ресурс] VRL:<http://avidreaders.ru/book/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-uchebnik.html>
2. Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс] VRL: <http://med-rq17q.narod.ru/indexgig6.html>
3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям [Электронный ресурс] VRL: http://www.edka.ru/article/health/7voda/zdor/gigieni4eckie_trebovanie_k_sportivnym_soorugeniyam_.htm
4. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям [Электронный ресурс] VRL: <http://big-archive.ru/medicine/hygiene/37.php>

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)	Формирование компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы гигиены детей и подростков; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; 	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p> <p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.</p> <p>ОК 12. Владеть базовыми и новыми</p>	<p>-наблюдение в ходе педагогической практики;</p> <p>- экспертная оценка выполнения практического задания;</p> <p>- экспертная оценка выполнения практического задания;</p> <p>- экспертная оценка выполнения практического задания;</p> <p>Устный опрос</p>

<ul style="list-style-type: none"> - 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, наркомании и токсикомании. 	<p>видами физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.</p> <p>ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс результаты учения.</p> <p>ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.</p> <p>ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.</p> <p>ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.</p> <p>ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.</p> <p>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.</p> <p>ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p> <p>ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.</p>	<p>Письменный опрос по карточкам</p> <p>- тестирование;</p> <p>выполнения (отчетов) практических работ;</p> <p>выполнения индивидуальных домашних заданий;</p> <p>- тестирование;</p> <p>- тестирование;</p> <p>- тестирование;</p> <p>-выполнение практического задания;</p> <p>-выполнение практического задания;</p> <p>- тестирование;</p> <p>- тестирование;</p> <p>сообщения</p> <p>-выполнение практического задания</p> <p>экзамен</p>
---	---	--