

ГОБПОУ «Усманский многопрофильный колледж»

Утверждаю:
директор ГОБПОУ
«Усманский многопрофильный колледж»

_____ С.Г. Петухов

« ___ » _____ 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 05 Гигиенические основы физического воспитания

Специальность 49.02.01 Физическая культура
Уровень подготовки- углубленный

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Усманский многопрофильный колледж»

Разработчик:

Куфаева И.В., преподаватель биологии и химии высшей квалификационной категории.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметно- цикловой комиссии естественно- научных дисциплин

Протокол № _____ от « _____ » _____ 2019 г.

Председатель предметно- цикловой комиссии _____ Коровина Т.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
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 специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

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

учебная дисциплина относится к профессиональному циклу программы подготовки специалистов среднего звена по направлению ОП.04. Общепрофессиональные дисциплины.

Дисциплина является практико-ориентированной. В ходе освоения данной учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими ряд способностей, а также профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности. Компетентности, сформированные в результате освоения программы, необходимы при изучении профессиональных модулей. Темы, входящие в программу, могут осваиваться в составе МДК для совершенствования практических навыков и дальнейшего формирования общих и профессиональных компетентностей.

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;

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.

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 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 федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 85 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 57 часов;

самостоятельной работы обучающегося 28 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)	<i>85</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>57</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>10</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>28</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Основы гигиены детей и подростков		13	
Тема 1.1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	Содержание учебного материала	3	
	1 Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье детей, подростков и молодежи		2
	2 Задачи гигиены		
	3 Гигиена физического воспитания и спорта		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата	2		
Тема 1. 2. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.	Содержание учебного материала	3	
	1 Современные научные представления о здоровье.		2
	2 Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.		
	3 Физическое воспитание и здоровье.		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	2	
	1 Анатомо-физиологические показатели и отклонения от нормы у детей и подростков.		
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата	3		
Раздел 2. Гигиенические требования к факторам внешней среды.		12	
Тема 2.1. Гигиенические требования к свойствам воздуха.	Содержание учебного материала	2	
	1 Физиологическое значение воздуха для человека.		3
	2 Гигиеническое значение физических свойств воздуха.		
	3 Химические свойства воздуха.		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	-	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по теме 2.1.	2		
Тема 2.2. Гигиенические требования к воде.	Содержание учебного материала	2	
	1 Роль воды в жизнедеятельности человека.		3
	2 Органолептические свойства воды.		
	3 Эпидемиологическое значение воды.		
	4 Очистка и обеззараживание воды.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по темам 2.2.	2		
Тема 2.3.	Содержание учебного материала	2	

Гигиена почвы.	1	Гигиеническое значение состава и свойств почвы.		2	
	2	Эпидемиологическое значение почвы.			
	3	Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.			
	4	Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.			
	Лабораторные работы				-
	Практические занятия				-
	Контрольные работы				-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по темам 2.3.				2
Раздел 3. Здоровый образ жизни.			38		
Тема 3.1. Основы профилактики инфекционных заболеваний	Содержание учебного материала			1	
	1	Профилактика гриппа			
	2	Профилактика ОРВИ и ОРЗ			
	3	Профилактика воспаления легких			
	Лабораторные работы				-
	Практические занятия				-
	Контрольные работы				-
	Самостоятельная работа обучающихся:				-
Тема 3.2. Значение закаливания. Принципы закаливания.	Содержание учебного материала			2	
	1	Физиологические основы закаливания.			
	2	Гигиенические принципы закаливания.			
	3	Закаливание с помощью низких температур.			
	Лабораторные работы				-
	Практическое занятие				-
	Контрольные работы				-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по теме 3.2.				2
Тема 3.3. Виды закаливания.	Содержание учебного материала			2	
	1	Гигиенические нормы закаливания воздухом.			
	2	Гигиенические нормы закаливания водой.			
	3	Гигиенические нормы закаливания солнцем.			
	Лабораторные работы				-
	Практическое занятие				-
	Контрольные работы				-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по теме 3.3.				2
Тема 3.4. Личная гигиена спортсменов.	Содержание учебного материала.			4	
	1	Гигиенические требования к спортивной одежде.			
	2	Гигиенические требования к спортивной обуви.			
	Лабораторные работы				2
	Практические занятия				
	1	Составление расписания для юного спортсмена.			

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по теме 3.4.	2	
Тема 3.5. <i>Понятие о достаточном и сбалансированном питании.</i>	Содержание учебного материала.	5	
	1 Физиологическая роль и гигиеническая характеристика белков, жиров и углеводов.		
	2 Физиологическая роль и гигиеническая характеристика витаминов и минеральных солей		
	3 Принципы рационального питания		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	4	
	1 Определение суточного расхода энергии.		
2 Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена.			
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по теме 3.5.	2	
Тема 3.6. <i>Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом</i>	Содержание учебного материала	2	
	1 Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом.		2
	2 Общие гигиенические требования к режиму питания.		
	3 Режим питания при занятиях физкультурой и спортом.		
	4 Особенности питания спортсменов.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по теме 3.6.	2	
Тема 3.7. <i>Вредные привычки.</i>	Содержание учебного материала	4	
	1 Влияние алкоголя и курения.		2
	2 Влияние наркотических средств.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по теме 3.7.	2
Раздел 4. <i>Гигиенические основы строительства спортивных сооружений.</i>		10	
Тема 4.1. <i>Гигиенические требования к строительным материалам и строительству спортивных сооружений.</i>	Содержание учебного материала	4	
	1 Расположение, ориентация и планировка спортивных сооружений.		2
	2 Строительные материалы для постройки спортивных сооружений.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по теме 4.1.	1
Тема 4.2. <i>Гигиенические требования к отоплению и вентиляции</i>	Содержание учебного материала	2	
	1 Естественная вентиляция		2
	2 Искусственная вентиляция		
	Лабораторные работы	-	

<i>спортивных сооружений.</i>	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по теме 4.2.	1	
Тема 4.3. <i>Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.</i>	Содержание учебного материала	2	2
	1 Естественное освещение.		
	2 Искусственное освещение.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся:	-	
	-		
Раздел 5. <i>Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.</i>		12	
Тема 5.1. <i>Структура системы гигиенического обеспечения.</i>	Содержание учебного материала	5	2
	1 Принципы организации занятий физическими упражнениями.		
	2 Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок.		
	3 Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.		
	4 Дифференцированный зачет	2	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	1 Разработка плана гигиенического обеспечения подготовки спортсменов на сборах.		
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по теме 5.1.	3		
Примерная тематика курсовой работы (проекта) <i>(если предусмотрены)</i>	*		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>	*		
	Всего:	85	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания требует наличия учебного кабинета «Анатомии, физиологии и гигиены», оснащенного посадочными местами по количеству обучающихся, рабочим местом преподавателя.

Оборудование учебного кабинета: УМК учебной дисциплины (учебники, методические рекомендации по организации и проведению практических занятий, самостоятельной работы студентов, учебно-наглядные пособия по дисциплине «Гигиенические основы физического воспитания», видеофильмы и т.п.).

Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно- спортивной деятельности; учебник.- М., «Академия» , 2015.

Дополнительные источники:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А.. Гигиена физического воспитания и спорта. М: Академия, 2016.
2. Колесов Д.В., Р.Д. Маш. Основы гигиены и санитарии. - М.: Просвещение, 2016.
3. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена , М. Физкультура и спорт, 2017.
4. Румянцев Г.И., Воронцов М.П., Гончарук Е.И., Козлова Т.А., Селюжитский Г.В. Общая гигиена. - М.: Медицина, 2016.
5. Сапин М. Р., Сивоглазов В. И. «Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма», М., Академия, 2017.
6. Соковня - Семёнова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. - М.: Академия, 2015.
6. Соковня - Семёнова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков. -М.: Академия, 2015.
7. Тен Е.Е. Основы медицинских знаний. - М.: Мастерство,2015.

Интернет ресурсы:

<http://zdorovie.ru><http://www.mchs.gov.ru>. www.eidos.ru/olymp/bio/2008/reflex2.htm Catalog.iot.ru- каталог образовательных ресурсов сети Интернет
www.colleg.ru – Открытый колледж
www.ed.gov.ru – сайт Минпросвещения РФ
<http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии онлайн
[http:// www.rubricon.com](http://www.rubricon.com) – Рубрикон – энциклопедический ресурс Интернета

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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	практические работы, подготовка отчетов по практическим работам;
составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	практические работы, подготовка отчетов по практическим работам;
определять суточный расход энергии, составлять меню;	практические работы, подготовка отчетов по практическим работам;
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	тестовая проверка знаний;
обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;	решение ситуационных задач;
Применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей	решение ситуационных задач;
знать:	
основы гигиены детей и подростков;	письменная проверка знаний;
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	устный опрос;
понятие медицинской группы;	устный опрос;
гигиеническое значение биологических	тестовая проверка знаний;

факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	
вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	устный опрос;
основы профилактики инфекционных заболеваний;	письменная проверка знаний;
основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	тестовая проверка знаний;
гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	устный опрос;
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	письменная проверка знаний;
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	устный опрос;
гигиенические основы закаливания;	работа по карточкам;
гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	устный опрос;
физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	работа по карточкам.