

ГОБПОУ «Усманский многопрофильный колледж»

Утверждаю:  
директор ГОБПОУ  
«Усманский многопрофильный колледж»

\_\_\_\_\_ А.В.Небогин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
***ОП. 05 Гигиенические основы физического воспитания***

**Специальность 49.02.01 Физическая культура**  
**Уровень подготовки- углубленный**

2018 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

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	85
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	57
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	10
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	28
<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
<b>Раздел 1. Основы гигиены детей и подростков</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 1.1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</b>	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	
<b>Тема 1. 2. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.</b>	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		
<b>Раздел 2. Гигиенические требования к факторам внешней среды.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Гигиенические требования к свойствам воздуха.</b>	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		
<b>Тема 2.2. Гигиенические требования к воде.</b>	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		
<b>Тема 2.3.</b>	Содержание учебного материала	2	



<b>Гигиена почвы.</b>	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	
<b>Раздел 3. Здоровый образ жизни.</b>			<b>38</b>	
<b>Тема 3.1. Основы профилактики инфекционных заболеваний</b>	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:	-	
<b>Тема 3.2. Значение закаливания. Принципы закаливания.</b>	Содержание учебного материала		2	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	
<b>Тема 3.3. Виды закаливания.</b>	Содержание учебного материала		2	3
	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	
<b>Тема 3.4. Личная гигиена спортсменов.</b>	Содержание учебного материала.		4	
	1	Гигиенические требования к спортивной одежде.		
	2	Гигиенические требования к спортивной обуви.		
		Лабораторные работы		
		Практические занятия	2	
	1	Составление распорядка для юного спортсмена.		

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по теме 3.4.	2	
<b>Тема 3.5.</b> <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	
<b>Тема 3.6.</b> <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	
<b>Тема 3.7.</b> <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	
<b>Раздел 4.</b> <i>Гигиенические основы строительства спортивных сооружений.</i>		<b>10</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <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	
<b>Тема 4.2.</b> <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	
<b>Тема 4.3.</b> <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:	-	
	12		
<b>Раздел 5.</b> <i>Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.</i>			
<b>Тема 5.1.</b> <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>	*		
	<b>Всего:</b>	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](http://www.eidos.ru/olymp/bio/2008/reflex2.htm) [Catalog.iot.ru](http://Catalog.iot.ru)- каталог образовательных ресурсов сети Интернет  
[www.colleg.ru](http://www.colleg.ru) – Открытый колледж  
[www.ed.gov.ru](http://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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
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;
<b>знать:</b>	
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.