

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
им. Х.М.БЕРБЕКОВА»**

Педагогический колледж

| | |
|--|--|
| | <p>УТВЕРЖДАЮ Директор педагогического колледжа</p> <p>_____ Ашабокова Ф.К. «__» _____ 2019 г.</p> |
|--|--|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

Программа подготовки специалистов среднего звена

49.02.01- Физическая культура

Среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника

Учитель физической культуры

Очно-заочная форма обучения

Нальчик, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины **«Гигиенические основы физического воспитания»** разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1351 от 27 октября 2014 г., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Физическая культура.

Составитель Халишхова М.Х., преподаватель, канд.биол.наук

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК теории и методики начального образования

Протокол №_____ от «_____» _____ 2019 года.

Председатель ПЦК _____ Маржохова Л.Х.
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физического воспитания

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

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

Учебная дисциплина ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена специальности 49.02.01 Физическая культура.

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

В результате освоения учебной 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 учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятия 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 учебной дисциплины обучающийся должен формировать общие и профессиональные 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 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм

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. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 96 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 26 часов,
самостоятельной работы обучающегося 70 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 96 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 26 |
| в том числе: практические занятия | 20 |
| Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего) | 70 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза | | 56 | |
| Тема 1.1. Введение в предмет «Гигиенические основы физического воспитания» | Содержание учебного материала | 1 | 1 |
| | 1.Понятие гигиены и гигиены физического воспитания. Цели, задачи, методы изучения, гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья. Современные научные представления о здоровье. Развитие гигиены в России | | |
| | Самостоятельная работа | 5 | 3 |
| | Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела | | |
| Тема 1.2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой | Содержание учебного материала | 2 | 1 |
| | 1.Биологическое и физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническая характеристика температуры, влажности воздуха, атмосферного давления, климата, погоды. Учет метеорологических факторов при занятиях спортом | | |
| | 2.Роль воды в жизнедеятельности человека. Эпидемиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды, очистка и обеззараживания воды. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв спортивных сооружений | | 1 |
| | Практические занятия | 3 | 2 |
| | Определение температуры воздуха учебных и спортивных помещений | | |
| | Определение влажности воздуха учебных и спортивных помещений | | |
| | Определение остаточного хлора, кишечной палочки в воде бассейна, питьевой воде | | |
| | Самостоятельная работа | 8 | 3 |
| | Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела | | |
| | Подготовить доклады с презентацией: «Вода в жизни человека и спортсмена»; «Питьевой режим спортсмена» | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Тема 1.3. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями | Подготовить доклады: «Спортивная работоспособность в условиях внешней среды» | | |
| | Содержание учебного материала | 2 | |
| | 1. Уход за телом, руками, ногами, волосами, полостью рта. Профилактика пиодермии | | 1 |
| | 2. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви | | 1 |
| | 3. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании | | 1 |
| | 4. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание в спортивной практике | | 1 |
| | Самостоятельная работа | 6 | |
| | Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Подготовить доклады (с презентацией): «Вредные привычки – разрушители здоровья» | | 3 |
| Тема 1.4. Профилактика инфекционных заболеваний | Содержание учебного материала | 1 | |
| | 1. Характеристика инфекционных заболеваний. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними | | 1 |
| | 2. Опасные инфекционные заболевания, СПИД. | | 1 |
| | 3. Профилактика приема психотропных веществ | | 1 |
| | Самостоятельная работа | 10 | |
| | Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Подготовить доклады (с презентацией) по профилактике инфекционных заболеваний (грипп, туберкулез, корь, полиомиелит и др.) | | 3 |
| Тема 1.5. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи | Практические занятия | 5 | |
| | Составление суточного меню с учетом возраста Анализ суточного меню школьников и студентов Составить индивидуальное меню с учетом вида спорта Составление суточного расхода энергии с учетом возраста Составить индивидуальный суточный расход энергии с учетом вида спорта | | 2 |
| | Самостоятельная работа | 13 | |
| | Значение питания для здоровья человека. Основные гигиенические требования к пище. Доброкачественность питания. Суточный расход энергии. Качественный состав питания | | 3 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и нормы их в питании с учетом возраста Подготовить доклады: «Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные пищевые добавки (БАД)», «Особенности питания спортсменов» | | |
| Раздел 2. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий | | 40 | |
| Тема 2.1. Гигиена спортивных сооружений | Практические занятия | 3 | 2 |
| | Обследование спортивных сооружений и их гигиеническая оценка Нормативные документы об охране труда в спортивном зале Составить Положение о физическом воспитании обучающихся в образовательном учреждении | | |
| | Самостоятельная работа | 13 | 3 |
| | Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Практическое задание: познакомиться в школе с Актом–разрешением на проведение занятий по физической культуре и спорту в спортивном зале Подготовить сообщение: «Гигиенические требования к отдельным видам спорта» Типы спортивных сооружений, расположение и ориентация, гигиенические требования. Гигиенические требования к освещению, отоплению, вентиляции спортивных сооружений Основные требования к оборудованию мест учебных занятий, физкультурно-оздоровительным сооружениям. Профилактика шума в спортивных сооружениях | | |
| Тема 2.2. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и | Практические занятия | 4 | 2 |
| | Анализ гигиенического обеспечения урока физкультуры Анализ гигиенического обеспечения внеурочных форм физкультурно-оздоровительной работы Гигиеническая оценка спортивного зала школы, стадиона, спортплощадок | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| помещению школы | Самостоятельная работа | 10 | |
| | Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культуры детей, подростков, молодежи. | | 3 |
| | Понятие медицинской группы | | |
| | Урочные формы физкультурно-оздоровительной работы. Гигиенические требования к уроку | | |
| | Внеурочные формы физкультурно-оздоровительной работы | | |
| Гигиенические требования к зданию и помещениям школы | | | |
| Тема 2.3. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности | Практические занятия | 3 | |
| | Составление режима суточной активности с учетом возраста и пола | | 2 |
| | Определение уровня восстановления | | |
| | Экспресс–тест школьников 2, 3, 4 классов | | |
| | Самостоятельная работа | 5 | |
| | Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела | | 3 |
| | Практическое задание: Завершить экспресс–тест школьников 2, 3, 4 классов | | |
| | Дифференцированный зачет | | 2 |
| ВСЕГО: | | 96 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально–техническому обеспечению.

Реализация программы осуществляется в кабинете анатомии, физиологии и гигиены человека, оборудованном ТСО.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий «Анатомия человека»;
- объёмные модели органов человека (ухо, глаз, желудок, сердце, скелет человека, головной мозг, скелет черепа, зубы);
- плакаты (нервная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, дыхательная, мочевыделительная системы и др.);
- лабораторные оборудование (стетоскопы, тонометры, ростомер и другие).

Технические средства обучения: мультимедиа проектор, ноутбук.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет–ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. *Трифорова, Т. А.* Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифорова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. – 2–е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 206 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978–5–534–06430–8. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/441261>

Дополнительные источники:

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина [Текст] / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1998.

2. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебн.пособ.для студ.высш.пед.учебн.заведений / Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. – Москва: Академия, 2003.

3. Матвеева Н. А., Леонов А. В., Грачев М. П. Гигиена и экология человека: Уч.для сузов / Матвеева Н. А., Леонов А. В., Грачев М. П. – Москва: Академия, 2005.

Интернет–ресурсы:

1. <http://zdorovie.ru>.

2. <http://claw.ru/> – Образовательный портал CLAW.RU

3. www.edu.ru – портал «Российское образование»

4. www.school.edu.ru – Российский общеобразовательный портал

5. <http://www.it-n.ru/> – «Сеть творческих учителей».

6. <http://festival.1september.ru/> – Фестиваль педагогических идей.

Открытый урок.

7. <http://yandex.ru/yandsearch?text> – Википедия универсальная энциклопедия

8. www.prosv.ru/Attachmnt.aspx?Id=9835 (УМК «Школа России»)
9. <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=223> (сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»)
10. <http://www.ptdlib.ru/> – педагогическая библиотека
11. <http://www.inter-pedagogika.ru/> – сайт создан для преподавателей, родителей и студентов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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 |
|--|---|
| <p>Освоенные умения:</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>Усвоенные знания:</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; – понятия медицинской группы; – вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; – гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; – основы профилактики инфекционных заболеваний; – основы гигиены питания детей, подростков и молодежи – 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 школ. | <ul style="list-style-type: none"> – оценка выполнения заданий по физиологическим показателям организма человека; – оценка результатов тестирования. – тестовые задания; – контрольные задания к рейтингам; – домашние задания проблемного характера; – выполнение практических работ; – выполнение терминологических диктантов; – оценка знаний о гигиенических основах физического воспитания; – определение факторов внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте; – оценка точности определений разных понятий в форме терминологического диктанта; – оценка индивидуальных устных ответов; – оценка результатов письменного опроса в форме тестирования; – оценка результатов выполнения проблемных заданий; – оценка результатов защиты рефератов; – оценка выполнения заданий по проведению занятий; – выставление накопительных текущих оценок; – выставление рейтинговых оценок; – дифференцированный зачет |