

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

Педагогический колледж

	<div style="text-align: right;">УТВЕРЖДАЮ Директор педагогического колледжа _____Ашабокова Ф.К. «__» _____ 2020 г.</div>
--	--

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

Программа подготовки специалистов среднего звена

**49.02.01- Физическая культура
Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника
Учитель физической культуры**

Очная форма обучения

Нальчик, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 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 № 11 от «18» МАЯ 2020 ГОДА.

Председатель ПЦК

(подпись) Маржохова Л.Х.

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 сформировать 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 81 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 54 часа,

самостоятельной работы обучающегося 27 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)	81
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	54
в том числе:	
практические занятия	20
Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего)	27
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			
Тема 1.1. Введение в предмет «Гигиенические основы физического воспитания»	Содержание учебного материала	3	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: Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела	2	3
Тема 1.2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	Содержание учебного материала	7	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		
	Практические занятия Определение температуры воздуха учебных и спортивных помещений Определение влажности воздуха учебных и спортивных помещений Определение остаточного хлора, кишечной палочки в воде бассейна, питьевой воде	3	2
	Самостоятельная работа Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Подготовить доклады с презентацией: «Вода в жизни человека и спортсмена»; «Питьевой режим спортсмена»	3	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Подготовить доклады: «Спортивная работоспособность в условиях внешней среды»		
Тема 1.3. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями	Содержание учебного материала	14	1
	1. Уход за телом, руками, ногами, волосами, полостью рта. Профилактика пиодермии		
	2. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви		
	3. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко – и токсикомании		
	4. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание в спортивной практике		
	Самостоятельная работа Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Подготовить доклады (с презентацией): «Вредные привычки – разрушители здоровья»	2	3
Тема 1.4. Профилактика инфекционных заболеваний	Содержание учебного материала	10	1
	1. Характеристика инфекционных заболеваний. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними		
	2. Опасные инфекционные заболевания, СПИД.		
	3. Профилактика приема психотропных веществ		
	Самостоятельная работа Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Подготовить доклады (с презентацией) по профилактике инфекционных заболеваний (грипп, туберкулез, корь, полиомиелит и др.)	4	3
Тема 1.5. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи	Практические занятия 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	5	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа Значение питания для здоровья человека. Основные гигиенические требования к пище. Доброкачественность питания. Суточный расход энергии. Качественный состав питания 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»	5	3
Раздел 2. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий			
Тема 2.1. Гигиена спортивных сооружений	Практические занятия Обследование спортивных сооружений и их гигиеническая оценка Нормативные документы об охране труда в спортивном зале Составить Положение о физическом воспитании обучающихся в образовательном учреждении	3	2
	Самостоятельная работа 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	5	3
	Практические занятия	4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 2.2. Гигиенические требования к учебно–воспитательному процессу, зданию и помещению школы	Анализ гигиенического обеспечения урока физкультуры Анализ гигиенического обеспечения внеурочных форм физкультурно–оздоровительной работы Гигиеническая оценка спортивного зала школы, стадиона, спортплощадок		
	Самостоятельная работа: Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культуры детей, подростков, молодежи. Понятие медицинской группы Урочные формы физкультурно–оздоровительной работы. Гигиенические требования к уроку Внеурочные формы физкультурно–оздоровительной работы Гигиенические требования к зданию и помещениям школы	4	3
Тема 2.3. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	Практические занятия Составление режима суточной активности с учетом возраста и пола Определение уровня восстановления Экспресс–тест школьников 2, 3, 4 классов	3	2
	Самостоятельная работа: Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Практическое задание: Завершить экспресс–тест школьников 2, 3, 4 классов	2	3
	Дифференцированный зачет	2	
	ВСЕГО:	81	

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-pedagodika.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

