



Министерство образования, науки
и молодежной политики Нижегородской области
Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**


**ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура**

г. Городец, 2022

РАССМОТРЕНО
на заседании методической комиссии
преподавателей ОБЖ и физической культуры
Протокол №1 от 31 августа 2022 г.
Председатель МК  /Косолюкин А.С./

Автор  /Молева И.Н./

Составлена в соответствии с ФГОС по
специальности 49.02.01 Физическая
культура

Заместитель директора по УМР
 /Гольчева Л.С./

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

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

Данная учебная дисциплина относится к профессиональному циклу.

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.

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

овладеть:

общими компетенциями, включающими в себя способность

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК2. 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.
- ОК5. 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.

профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен реализовать *личностные результаты (ЛР) программы воспитания:*

- ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
- ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
- ЛР4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
- ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе

любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

- ЛР6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях
- ЛР7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
- ЛР8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
- ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
- ЛР10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой
- ЛР14 Добросовестность и ответственность за результат учебной деятельности
- ЛР15 Демонстрация интереса к будущей профессии

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 60 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной нагрузки обучающегося – 40 часов;
- самостоятельной работы обучающегося – 20 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)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лекций	28
практические занятия	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
Форма аттестации по дисциплине – дифференцированный зачет (4 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Предмет и задачи гигиены ФК и С	Содержание учебного материала	2	
	Предмет и задачи гигиены ФК и С. Основы гигиены детей и подростков как науки. Методы исследования. Краткий исторический очерк развития гигиены ФК и С в России. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.	2	2
Тема 2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	Содержание учебного материала	6	
	Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой. Гигиена воздушной среды. Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Температура воздуха. Влажность воздуха. Движение и скорость движения воздуха. Атмосферное давление. Ионизация. Солнечная радиация. Гигиена воды и почвы. Нормы водоснабжения. Органолептические свойства воды. Эпидемиологическое значение воды. Физиологическое и гигиеническое значение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для строительства спортивных сооружений. Профилактика инфекционных заболеваний	6	2
	Практические занятия	2	
	Гигиеническая оценка температуры воздуха в помещении. Определение розы ветров.	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Подготовить сообщение по теме «Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой» Конспектирование литературы по теме «Профилактика инфекционных заболеваний»	6	3
Тема 3. Закаливание	Содержание учебного материала	2	
	Закаливание. Гигиенические основы закаливания. Принципы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Гигиенические основы закаливания в спортивной практике.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовить сообщение по теме «Влияние закаливания воздухом, водой и солнцем на организм человека при занятиях физическими упражнениями»	2	3

Тема 4. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений, зданий и помещений школы, организации учебно-воспитательного процесса	Содержание учебного материала	4	
	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений, зданий и помещений школы, организации учебно-воспитательного процесса. Виды спортивных сооружений. Ориентация зданий. Внутренняя отделка помещений. Освещение. Вентиляция. Отопление. Санитарный режим в спортивных залах. Оборудование мест учебных занятий Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.	4	1
	Практические занятия	6	
	Гигиеническая оценка естественного освещения, естественной вентиляции. Гигиеническая оценка санитарного режима в спортивных залах, оборудования мест учебных занятий. Гигиеническая оценка организации учебно-воспитательного процесса, здания и помещений школы(колледжа).	6	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Выполнить практическую работу «Санитарно-гигиеническая карта обследования спортивных сооружений в избранном виде спорта».	4	3
Тема 5. Гигиена питания	Содержание учебного материала	2	
	Гигиена питания. Общие гигиенические требования к режиму питания. Энерготраты при занятиях ФК и С.	2	1
	Практические занятия	4	
	Определение суточного расхода энергии человека.	2	2,3
	Составление меню для занимающихся ФК и С	2	
Тема 6. Гигиена обучения и физического воспитания детей и подростков	Содержание учебного материала	6	
	Гигиена обучения и физического воспитания детей и подростков. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников. Понятие медицинской группы. Гигиенические принципы организации занятий ФК. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности нагрузок. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю и оборудованию Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями, спортом. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	6	2
	Самостоятельная работа	3	
	Подготовить доклады на темы: «Школа оценки суточной двигательной	3	3

	активности детей школьного возраста», «Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом», «Гигиенические основы нормирования физической нагрузки в зависимости от медицинской группы здоровья», «Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности». Составить презентацию по теме «Гигиеническое обеспечение в избранном виде спорта».		
Тема 7. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты профилактики курения, нарко - и токсикомании»	Содержание учебного материала	4	
	Физиолого-гигиенические и социальные аспекты профилактики курения, нарко - и токсикомании. Факторы риска в подростковом возрасте: курение, нарко - и токсикомания. Физиологические, гигиенические и социальные аспекты профилактики курения, нарко - и токсикомании.	4	2
	Самостоятельная работа	5	
	Подготовить презентацию по теме «Физиологические, гигиенические и социальные аспекты профилактики курения, нарко - и токсикомании». Изучить опыт работы школ по профилактике курения, нарко - и токсикомании с использованием сети Интернет (подготовить сообщение)	5	3
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета физиологии, анатомии и гигиены, лаборатории физической и функциональной диагностики.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер, мультимедиапроектор.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

динамометр ручной;

- лента измерительная;
- спирометр;
- тонометр;
- фонендоскоп
- термометр

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Гигиена: требования к товарам детского ассортимента: учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю. П. Пивоваров [и др.]; составители Ю. П. Пивоваров, Л. И. Ильенко, О. Ю. Милушкина, Л. С. Зиневич, Н. А. Бокарева, С. В. Маркелова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 67 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13347-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/498995>

Дополнительные источники:

Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/518178>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	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>Промежуточный контроль - дифференцированный зачет.</p> <p>Текущий контроль - экспертная оценка хода и результата выполнения практического задания по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гигиеническая оценка температуры воздуха в помещении. - Определение розы ветров - Гигиеническая оценка естественного освещения, естественной вентиляции. Гигиеническая оценка санитарного режима в спортивных залах, оборудования мест учебных занятий. - Гигиеническая оценка организации учебно-воспитательного процесса, здания и помещений школы (колледжа). - Определение суточного расхода энергии человека. - Составление меню для занимающихся ФКиС.
<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; - 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; 	<p>Текущий контроль.</p> <p>Самостоятельная работа: подготовить сообщение на тему «Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой», «Основы профилактики инфекционных заболеваний»</p> <p>Текущий контроль.</p> <p>Самостоятельная работа: выполнить практическую работу» Санитарно-гигиеническая карта обследования спортивных сооружений»</p>

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Промежуточный контроль дифференцированный зачет. Текущий контроль.</p> <p>Самостоятельная работа: подготовить презентацию по теме «Физиолого-гигиенические и социальные аспекты профилактики курения, нарко - и токсикомании»</p>
--	--