

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области  
Областное государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение «Белгородский педагогический колледж»  
(ОГАПОУ «БПК»)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

О. В. Тузеева

« 30 » августа 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОП.07 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Белгород 2019

Рабочая программа учебной дисциплины **Гигиенические основы физического воспитания** разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

**Организация-разработчик:** ОГАОУ «Белгородский педагогический колледж»

**Разработчик:**

Сиденко О.С., преподаватель ОГАОУ «Белгородский педагогический колледж»

Рекомендована \_\_\_\_\_

Заключение № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4 - 6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7-11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13 - 14

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

## **1.1. Область применения программы.**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки учителей физической культуры.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.**

Учебная дисциплина **Гигиенические основы физического воспитания** относится к общепрофессиональному циклу основной профессиональной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

## **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;

**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;
- особенности режима жизни инвалидов различных категорий, понятие охранительного режима;

- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи, системы питания при различных поражениях;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий для инвалидов;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и адаптивной 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.

И подготовиться к освоению общих и профессиональных компетенций:

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 правовых норм ее регулирующих.

ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

ОК 13. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.

ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 1.3. Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 1.5. Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.

ПК 1.6. Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.

ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.

ПК 2.2. Проводить занятия оздоровительной физической культурой.

ПК 2.3. Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 2.5. Анализировать учебные занятия и внеурочные мероприятия.

ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной 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 адаптивного физического воспитания.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 81 час, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 54 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 17 часов.  
Консультации 10 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:	
лекции	30
практические занятия	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	17
Консультации	10
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> <b>Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</b>		<b>39</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Введение в предмет «Гигиенические основы физического воспитания»	<b>Содержание учебного материала.</b> -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.	2	2.
	<b>Самостоятельная работа:</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела.	1	
<b>Тема 1.2.</b> Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	<b>Содержание учебного материала.</b> -Биологическое и физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническая характеристика температуры, влажности воздуха, атмосферного давления, климата, погоды. Учет метеорологических факторов при занятиях спортом. -Роль воды в жизнедеятельности человека. Эпидемиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды, очистка и обеззараживания воды. -Роль почвы в жизнедеятельности человека. Гигиенические требования к качеству почвы. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Влияние факторов внешней среды на мышечную деятельность. Терморегуляция. Аклиматизация.	6	2.
	<b>Практические занятия:</b> -Определение температуры воздуха учебных и спортивных помещений.	6	

	-Определение влажности воздуха учебных и спортивных помещений. -Определение остаточного хлора, кишечной палочки в воде бассейна, питьевой воде.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела. Подготовить доклады с презентацией: «Вода в жизни человека и спортсмена»; «Питьевой режим спортсмена» Подготовить доклады: «Спортивная работоспособность в условиях внешней среды».	3	
<b>Тема 1.3.</b> Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала.</b> - Личная гигиена. Уход за телом, руками, ногами, волосами, полостью рта. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена инвалидов-спортсменов. - Режим спортсмена, уход за телом, руками, ногами в избранном виде спорта. Морфофункциональные изменения (отклонения) в тканях, органах и функциональных системах при нерациональном занятии спортом. -Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание в спортивной практике.	6	2.
	<b>Самостоятельная работа:</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела. Подготовить доклады (с презентацией): «Вредные привычки – разрушители здоровья», «Виды закаливания», «Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви»	2	
<b>Тема 1.4.</b> Профилактика инфекционных заболеваний	<b>Содержание учебного материала.</b> Характеристика инфекционных заболеваний. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними. СПИД. Профилактика СПИДа.	2	2.
	<b>Самостоятельная работа:</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела. Подготовить доклады по профилактике инфекционных заболеваний (грипп, туберкулез, корь, полиомиелит и др.).	2	
<b>Тема 1.5.</b> Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи	<b>Содержание учебного материала.</b> -Значение питания для здоровья человека. Основные гигиенические требования к пище. Доброкачественность питания. Суточный расход энергии. Качественный состав питания. - Основные пищевые вещества. Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и нормы их в питании с учетом возраста.	4	2.
	<b>Практические занятия:</b> Составление суточного расхода энергии с учетом возраста. Составление суточного меню с учетом возраста.	4	

	<b>Самостоятельная работа:</b> Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела. Подготовить доклады: «Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные пищевые добавки (БАД)», «Особенности питания спортсменов».	1	
<b>Раздел 2.</b> <b>Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий</b>		32	
<b>Тема 2.1.</b> Гигиена спортивных сооружений	<b>Содержание учебного материала.</b> - Типы спортивных сооружений, расположение и ориентация. Гигиенические требования к освещению, отоплению, вентиляции. Профилактика шума. Гигиена спортивных сооружений. - Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Экогигиена физической культуры и спорта.	4	2.
	<b>Практические занятия:</b> Гигиеническая оценка освещения учебных и спортивных помещений. Гигиеническая оценка вентиляции спортивных помещений. Обследование спортивных сооружений и их гигиеническая оценка.	6	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела. Подготовить доклады (с презентацией): «Типы спортивных сооружений» Подготовить сообщение: «Гигиенические требования к отдельным видам спорта».	4	
<b>Тема 2.2.</b> Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещению школы	<b>Содержание учебного материала.</b> - Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культуры детей, подростков, молодежи. Урочные и внеурочные формы. Понятие медицинской группы. Доврачебная медицинская помощь и ее организация. -Гигиенические требования к зданию и помещениям школы.	4	2.
	<b>Практические занятия:</b> Анализ гигиенического обеспечения внеурочных форм физкультурно-оздоровительной работы. Анализ гигиенического обеспечения урока физкультуры.	4	

	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела.	2	
<b>Тема 2.3.</b> Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	<b>Содержание учебного материала.</b> -Факторы, ухудшающие состояние здоровья человека. Работоспособность и значение восстановления. Средства восстановления спортивной работоспособности. Санаторно-курортное лечение и профилактика болезней. Рекреация и активный отдых.	2	2.
	<b>Практические занятия:</b> Составление режима суточной активности с учетом возраста и пола. Дифференцированный зачет.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела. Дополнить материал лекции информацией с Интернета. Подготовить сообщение: «Средства восстановления спортивной работоспособности».	2	
<b>Всего</b>		<b>71</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии, физиологии, гигиены.

Оборудование учебного кабинета: гигрометры, термометры, тонометры, динамометры, спирометры, рулетки, весы напольные, ростомер, таблицы.

Технические средства обучения: мультимедийное оборудование.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники:**

1. Дубровский, В.И. Экогигиена физической культуры и спорта. – М.: ВЛАДОС, 2013.
2. Крымская, И.Г. Гигиена и основы экологии человека. – Ростов на Дону. Феникс, 2009.
3. Полиевский, С.А. Общая и специальная гигиена. – М.: Академия, 2009.

##### **Дополнительные источники:**

1. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2002
2. Лаптев, А.П., Полиевский, С.А. Гигиена: Учебник для институтов и техникумов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1990
3. Учебно-методический комплект по гигиене.

##### **Интернет – ресурсы:**

1. <http://claw.ru/> - Образовательный портал CLAW.RU .
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – портал «Российское образование».
3. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) – Российский общеобразовательный портал.
4. <http://www.it-n.ru/> - «Сеть творческих учителей».
5. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей. Открытый урок.
6. <http://yandex.ru/yandsearch?text> – Википедия универсальная энциклопедия.

#### 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>Освоенные умения:</b> использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	Защита докладов
составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	Отчет о выполнении практических работ
определять суточный расход энергии, составлять меню;	Отчет о выполнении практических работ
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	Устный фронтальный опрос Отчет о выполнении практических работ
применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.	Защита докладов
<b>Усвоенные знания:</b> основы гигиены детей и подростков;	Устный фронтальный опрос
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	Устный фронтальный опрос Защита докладов
понятие медицинской группы;	Устный фронтальный опрос
гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Устный фронтальный опрос Отчет о выполнении практических работ
вспомогательные гигиенические средства	Устный фронтальный

восстановления и повышения работоспособности;	опрос
основы профилактики инфекционных заболеваний;	Защита докладов
основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	Отчет и анализ практической работы
гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	Устный фронтальный опрос Отчет и анализ о выполнении практической работы
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	Решение ситуационных задач Устный фронтальный опрос
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	Защита докладов
гигиенические основы закаливания;	Защита докладов
гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	Устный фронтальный опрос
физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	Защита докладов (с презентацией)