

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.06 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

49.02.02 Адаптивная физическая культура
Заочная форма обучения

Рассмотрена на заседании кафедры
физической культуры
20 мая 2020г., протокол №10

Заведующий кафедрой:



/О.В.Бабич/

Рабочая программа разработана в соответствии
с требованиями Федерального
государственного образовательного стандарта
по специальности среднего
профессионального образования

Утверждена решением научно- методического
совета ГАПОУ СО «СОПК» протокол №11
03 июня 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 Адаптивная физическая культура, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 г. № 994.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж»

Разработчик:

Сибатулина С.А., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.06 Гигиенические основы физического воспитания

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.06 Гигиенические основы физического воспитания является обязательной частью общепрофессионального учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Учебная дисциплина ОП.06 Гигиенические основы физического воспитания обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура:

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.

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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ПК 1.1 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 1.4 ПК 1.5 ПК 1.6 ПК 2.1 ПК 2.2 ПК 2.3 ПК 2.4 ПК 2.5 ПК 2.6 ПК 3.2 ПК 3.3	<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.	<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;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

ПК 3.4		культурой детей, подростков и молодежи; <ul style="list-style-type: none"> • 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;
--------	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы учебной дисциплины	Объем
Объем образовательной программы	54
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	2
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	0
контрольная работа	0
<i>Самостоятельная работа</i>	46
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет 6 семестр	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Общие основы гигиены, здоровый образ жизни		22	
Тема 1.1. Введение. Понятие о гигиене. Предмет, цели и задачи, методы исследования	Содержание учебного материала	6	ОК 1 ,9, 10, 11, 12 ПК 2.1, 2.2, 3.2
	Основы общей гигиены. Нормативные акты по гигиене (законы, СанПиНы) Основные разделы гигиенической науки, методы исследования, применяемые в гигиене (статистические, демографические, физиологические и др.), предмет изучения гигиены.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Конспект по теме «Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки и гигиены спорта (А.П. Доброславин, Ф.Ф. Эрисман, В.Ц. Андреева-Галанина, А.Н. Сысин и др.)»	4	
Тема 1.2. Гигиена воздуха	Содержание учебного материала	4	ОК 5, 8 ПК 2.3, 3.2, 3.3, 3.4
	Понятие о климате, погоде, их классификация и характеристика. Акклиматизация спортсменов. Значение часового пояса, геомагнитных колебаний для занятий физическими упражнениями		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Схема «Значение воздуха для человека. Состав воздуха. Климат. Физические качества воздуха»	2	
	2. Конспект по теме «Акклиматизация спортсменов.»	2	
Тема 1.3. Гигиена воды и почвы	Содержание учебного материала	2	ОК 5, 8 ПК 2.3, 3.2, 3.3, 3.4
	Значение воды для человека. Физические свойства воды (температура, прозрачность, цвет, вкус). Химический состав воды. Почва, ее гигиеническое значение. Виды почв		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Конспект по теме «Значение воды для человека»	1	
	2. Схема «Почва, ее гигиеническое значение».	1	
Тема 1.4. Здоровый	Содержание учебного материала	2	ОК 2, 3, 4, 6

образ жизни (ЗОЖ)	Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни	2	ПК 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.4, 2.5, 2.6
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Схема «Основные показатели здоровья».	2	
	2. Таблица «Влияние вредных привычек на организм человека».	2	
	3. Конспект по теме «Особенности режима жизни инвалидов различных категорий, понятие охранительного режима»	2	
Тема 1.5. Закаливание	Содержание учебного материала	2	ОК 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12 ПК 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 3.2, 3.3, 3.4
	Сущность, особенности и значение закаливания		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Схема «Виды закаливания»	2	
Тема 1.6. Личная гигиена	Содержание учебного материала	2	ОК 1, 9, 10, 12 ПК 2.1, 2.2, 3.2
	Важность личной гигиены, режима труда и отдыха		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Конспект по теме «Основы личной гигиены. Режим труда и отдыха»	2	
Раздел 2. Гигиена физического воспитания и спорта		32	
Тема 2.1. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.	Содержание учебного материала	4	ОК 1, 9, 10, 11, 12 ПК 2.1, 2.2, 3.2
	Гигиена детей и подростков и ее задачи. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками. Гигиеническое нормирование нагрузок при различных формах школьного физического воспитания. Медицинские группы для занятий физической культурой в общеобразовательной организации	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Конспект по теме «Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и адаптивной физической культурой детей, подростков и молодежи»	2	
Тема 2.2. Гигиена спортивных сооружений для инвалидов	Содержание учебного материала	4	ОК 1, 9, 10, 12 ПК 2.1, 2.2, 3.2
	Расположение и ориентация. Структура спортивного помещения. Требования к крытым помещениям. Гигиенические требования к футбольному полю, беговым дорожкам, к местам для метания, прыжков в высоту, с шестом, в длину, к игровым площадкам. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий для инвалидов Нормативы микроклимата спортивного зала; вентиляция, кратность воздухообмена. Температурный режим, отношение местное и центральное,		

	влажность воздуха, ионизация. Освещение: искусственное и естественное, влияние окраски помещений на освещенность. Нормативы освещенности		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Таблица «Типы спортивных сооружений для инвалидов.»	2	
	2. Таблица «Нормативы микроклимата спортивного зала. Температурный режим. Освещение»	2	
Тема 2.3. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12 ПК 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 3.2, 3.3, 3.4
	Понятие «восстановление». Физиологические механизмы возникновения утомления. Классификация средств восстановления. Особенности восстановления в различных видах спорта с учетом возраста, функционального состояния биоритмов		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Конспект по теме «Физиологические механизмы возникновения утомления. Классификация средств восстановления.»	2	
Тема 2.4. Гигиена питания	Содержание учебного материала	2	ОК 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12 ПК 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 3.2, 3.3, 3.4
	Особенности питания в отдельных видах спорта. Питание в различные периоды тренировочного процесса. Питание спортсменов во время соревнований. Дополнительное питание. Системы питания при различных поражениях.		
	В том числе практических занятий	2	
	1. Определить суточный расход энергии и составить меню		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	1. Таблица «Калорийность питания. Основные компоненты питания. Рациональность питания, качество питания, объем»	4	
2. Разработка индивидуального рациона питания с учетом энергетических затрат	4		
Тема 2.5. Гигиенические требования к занятиям спорта	Содержание учебного материала	6	ОК 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12 ПК 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 3.2, 3.3, 3.4
	Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта: Спортивные игры. Легкая атлетика. Тяжелая атлетика. Гимнастика: спортивная и художественная. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Плавание. Спортивная борьба. Бокс. Фехтование. Гребля. Туризм		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Раскрыть гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям	2	
	2. Конспект по теме «Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта»	2	

	3. Таблица «Дневник самоконтроля»	2	
Тема 2.6. Инфекционные заболевания и их профилактика.	Содержание учебного материала	6	ОК 1, 9, 10, 12 ПК 2.1, 2.2, 3.2
	Инфекционные заболевания. Источники и пути передачи инфекций. Санитарно-гигиенические меры профилактики инфекционных и паразитарных болезней		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Таблица «Классификация инфекционных болезней.»	2	
	2. Схема «Профилактические мероприятия.»	2	
	3. Схема «Иммунитет, виды иммунитета.»	2	
ВСЕГО		54 ч.	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет *анатомии, физиологии и гигиены человека*, оснащенный оборудованием: доской учебной, рабочим местом преподавателя, столами, стульями (по числу обучающихся), шкафами для хранения раздаточного дидактического материала и др.; техническими средствами обучения (компьютером, средствами аудиовизуализации, мультимедийным проектором).

Оборудование:

- метеостанция;
- весы;
- динамометр кистевой;
- ростометр;
- спирометр;
- лента сантиметровая.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Макарова, Г.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник / Г.А. Макарова, П.В. Нефедов. – М.: Советский спорт, 2015. – 512 с. ISBN: 978-5-9718-0761-2. – Текст : непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования [Сайт]. – Москва, 2020. – URL: <http://window.edu.ru/window/library> (дата обращения – 17.05.2020). – Текст. Изображение : электронные

3.2.3. Дополнительные источники

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций / Е. А. Багнетова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. - 251 с. – ISBN: 5-93190-238-4. – Текст : непосредственный.

2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Я. С. Вайнбаум; В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2003. – 240 с. – ISBN 5-7695-0723-3 – Текст : непосредственный.

3. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / под ред. В. А. Маргазина, О. Н. Семенович, Е. Е. Ачкасова. – СПб.: СпецЛит, 2013 – 255 с. — ISBN 978-5-299-00545-5. – Текст : непосредственный.

4. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. для студентов / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 512 с. – ISBN: 5-691-01181-2. – Текст : непосредственный.

5. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2013. – 320 с. – ISBN 978-5-7695-9766-4. – Текст : непосредственный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: основы гигиены детей и подростков;	формулировка основ в соответствии с возрастными особенностями	оценка заданий для самостоятельной работы.
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	Оценка показателей физического развития, определение функциональных возможностей организма человека.	тестирование
понятие медицинской группы;	Поиск и выбор оценки состояния организма, в том числе при отклонениях в состоянии здоровья.	рейтинговая оценка
гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Поиск и выбор приемов и средств для устранения ошибок в построении движений, создания условий для самоанализа и совершенствования.	письменный/устный опрос
вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	Подготовка материала по умению организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся.	оценка заданий для самостоятельной работы.
основы профилактики инфекционных заболеваний;	Определение инфекционных рисков как фактора воздействия на человека.	тестирование
особенности режима жизни инвалидов различных категорий, понятие охранительного режима	Выделение особенностей режима жизни инвалидов	оценка заданий для самостоятельной работы.
основы гигиены питания детей, подростков и молодежи, системы питания при различных поражениях	Составление рациона питания в соответствии с возрастными нормами	оценка заданий для самостоятельной работы.
гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий для инвалидов	определение специфики влияния на организм человека в зависимости от систематических занятий физической культурой и спортом.	тестирование
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и адаптивной физической культурой детей, подростков и молодежи	анализ методов оценки физического развития и функционального состояния обучающихся.	письменный/устный опрос
основы личной гигиены при	понимание санитарно-	тестирование

занятиях физическими упражнениями, спортом;	гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта.	
гигиенические основы закаливания;	понимание механизма закаливающего эффекта и выбор средств закаливания в зависимости от возраста человека	письменный/устный опрос
гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	поиск и выбор способов использования в процессе спортивной подготовки средств и методов профилактики травматизма и заболеваний.	оценка заданий для самостоятельной работы.
физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;	определение рисков курения, нарко- и токсикомании	письменный/устный опрос
Умения: использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	Оценивание показателей физического развития, определение функциональных возможностей организма человека.	оценка заданий для самостоятельной работы.
составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;.	Оценка и интерпретация результатов анализов и тестирований.	защита отчетов по практическим занятиям;
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	Показ рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники.	оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий,
определять суточный расход энергии, составлять меню;	Расчет нормативных показателей состояния организма.	оценка заданий для самостоятельной работы.
применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей	Построение тренировочного занятия с учетом особенностей функционирования систем организма, в том числе при отклонении в состоянии здоровья.	защита отчетов по практическим занятиям;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587349

Владелец Симонова Татьяна Сергеевна

Действителен с 26.09.2022 по 26.09.2023