

Министерство образования Республики Башкортостан
ГБПОУ Сибайский педагогический колледж

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

**Программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01. Физическая культура**

Рассмотрено на заседании ПЦК ОГСЭ
От «21» июня 2016г.
Протокол № 11

2016г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности **49.02.01 Физическая культура**

Организация-разработчик: ГБПОУ Сибайский педагогический колледж

Разработчики:

Биктимиров Ф. Х., преподаватель естествознания.

Кильмухаметова А.Ш., преподаватель биологии.

Заключение Экспертного совета № _____ от « ____ » _____ 20__ г.
номер

©

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **49.02.01** Физическая культура.

Программа учебной дисциплины может быть использована при изучении программ повышения квалификации и переподготовки учителей физического воспитания.

1.2. Место дисциплины в структуре подготовки специалистов среднего звена: Общепрофессиональные дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями:

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 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 и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

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 усвоения.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.

ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

ПК 2.1. Определять цели, 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-методические 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 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 в помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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, алкоголизма нарко- и токсикомании.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часа;

самостоятельной работы обучающегося 18 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)	<i>54</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>36</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>5</i>
контрольные работы	<i>5</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>18</i>
в том числе:	
<i>Реферат, расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п</i>	<i>18</i>
<i>дифференцированный зачет</i>	<i>2</i>

**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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Гигиена как отрасль медицинской науки.	Содержание учебного материала	2	1
	1 Введение. Цель и основные задачи гигиены физического воспитания. История развития гигиены физического воспитания в России.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение «Вклад П.Ф.Лесгафта в развитие гигиены физического воспитания и спорта в России».	3	
Тема 2 Гигиена воздушной среды.	Содержание учебного материала	3	2
	1 Гигиеническое значение физических свойств воздуха (температура, влажность, скорость движения, барометрическое давление). Механические примеси воздуха и их гигиеническое значение при занятиях физической культурой и спортом.		
	Контрольные работы Гигиена воздушной среды.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение «Микроорганизмы воздуха».	2	
Тема 3 Гигиена воды.	Содержание учебного материала	2	2
	1 Роль воды в жизнедеятельности человека. Эпидемиологическое значение воды.		
	Практические занятия Органолептические свойства воды.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение по теме «Гигиенические требования к питьевой воде», «Нормы потребления воды».	4	
Тема 4 Формирование здорового образа жизни.	Содержание учебного материала		
	1 Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние курения, алкоголя, наркотиков. Профилактика инфекционных заболеваний, мероприятия по предупреждению и борьбе с ними.	2	3
	Практические занятия Составление комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики	2	
	Контрольные работы Формирование здорового образа жизни	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение «Меры борьбы с табакокурением, алкоголизмом и наркоманией в Республике Башкортостан».	2	
Тема 5 Гигиена закаливания.	Содержание учебного материала		
	1 Понятие о закаливании. Гигиенические принципы закаливания. Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой, солнцем.	4	3
	Практические занятия Составить памятку «Правила закаливания». Просмотр видеофильма «Закаливание».	2	
	Контрольные работы	1	

	Гигиена закаливания.		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить материал по закаливанию водой.	2	
Тема 6 Гигиена питания.	Содержание учебного материала		
	1 Понятие о питании. Основные гигиенические требования к пище. Режим питания при занятиях физической культурой.	2	2
	Практические занятия Определение состава продуктов питания. Составление меню. Просмотр видеофильма «Рациональное питание».	2	
	Контрольные работы Тестовые вопросы по теме «Гигиена питания».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовить сообщение «Особенности питания юных спортсменов», «Особенности питания перед соревнованиями».	2	
Тема 7 Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	Содержание учебного материала		
	1 Основные гигиенические требования к освещению, отоплению, вентиляции спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к открытым водоемам, бассейнам.	7	2
	2 Основы личной гигиены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.		3
	Практические занятия Оценка выполнения гигиенических требований к спортивному залу.	1	
	Контрольные работы Тестовые вопросы по теме «Гигиенические требования к местам занятий физической культурой».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Сделать конспект по теме «Основные гигиенические требования к бассейнам».	2	
	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
	Всего:	54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета
Анатомии, физиологии и гигиены человека

Оборудование учебного кабинета:

- Набор таблиц по гигиене.

Технические средства обучения:

- Мультимедийный проектор

- диски

- компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Абаскалова Н.П. Физиологические основы здоровья: Учеб. пос. / Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с.: 60х90 1/16 + (Доп. мат. znanium.com). - (ВО: Бакалавр.). (п) ISBN 978-5-16-009280-5, 500 экз.
2. Семенова Г.А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 448 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-011849-9

Дополнительные источники:

Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни/ В.И.Дубровский.- М.:Ritorika,2002.

Интернет ресурсы:

1.БОЛЬШАЯ ЛЕНИНГРАДСКАЯ БИБЛИОТЕКА - РЕФЕРАТЫ - Гигиена физической культуры - предмет, задачи и методы Режим доступа:

http://www.byket.ru/sport_i_turizm/gigiena_fizicheskoy_kultury_-_predmet_2.html

2.Медицинская информационная сеть. Режим доступа: <http://www.medicinform.net/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль оценка результатов освоения 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
Уметь использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	экспертная оценка на практических, лабораторных занятиях и в процессе педагогической практики;
Уметь составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	Анализ практических работ
Уметь определять суточный расход энергии, составлять меню;	Анализ практической работы
Обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и в помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	экспертная оценка в процессе педагогической практики;
Применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.	Контрольная работа;
Основы гигиены детей и подростков;	Контрольная работа, анализ самостоятельных работ.
Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	Контрольная работа, анализ самостоятельных работ;
Понятие медицинской группы;	Контрольная работа;
Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Контрольная работа, тестирование;
Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	Анализ практической работы, самостоятельных работ;
Основы профилактики инфекционных заболеваний;	Анализ практических работ, тестирование;
Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	Анализ практической работы, контрольная работа;
Гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	Контрольная работа, экспертная оценка во время педагогической практики.
Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	Наблюдение и экспертная оценка во время педагогической практики;
Гигиенические основы закаливания;	Анализ практической работы;
Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	Анализ практической работы, контрольная работа;
Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	Контрольные работы, анализ самостоятельных работ.