

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.02 Адаптивная физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 «Физическая культура и спорт»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский профессионально-педагогический колледж»

Разработчик: Лапицкая Т.В., преподаватель

Рассмотрено и принято на заседании кафедры «Педагогических и социально-правовых дисциплин»

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Руководитель кафедры _____ И.П. Балдина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
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.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.03. Гигиенические основы физического воспитания» является обязательной частью профессионального учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 1 - 12 ПК 1.1 - 1.5, ПК 2.1 - 2.8, ПК 3.1 - 3.5 ЛР 13-23	<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, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса 	<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; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями; - гигиенические основы закаливания; - 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	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	60
в т.ч. в форме практической подготовки	6
в т. ч.:	
теоретическое обучение	34
практические занятия	6
<i>Самостоятельная работа</i>	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Введение	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ЛР 21 - 23
	1. Предмет и задачи гигиены. Методы гигиенических исследований. История развития гигиены. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки. Содержание учебной дисциплины.	2	
	2. Гигиена как область медицинских знаний. Значение гигиены в жизни человека.		
Раздел 1. Основы общей гигиены			
Тема 1.1 Гигиеническое значение физического воспитания и спорта	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ЛР 13 - 17 ПК 3.5
	1. Понятие «Здоровый образ жизни». Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность педагога по адаптивной физической культуре и спорту. Состояние здоровья школьников и основные тенденции их изменения. Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние на организм курения, алкоголя, наркотиков их физиолого-гигиенические и социальные аспекты.	2	
	2. Физическое воспитание и здоровье. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Подготовка презентации по теме «Здоровый образ жизни»	2	
Тема 1.2 Гигиенические требования к окружающей	Содержание учебного материала	4	ОК 01 ОК 04 ОК 05 ЛР 13 - 17
	1. Гигиена воздушной среды. Физические и химические свойства воздуха, акклиматизация, загрязнение воздуха.	4	
	2. Гигиена воды. Санитарное обследование водоисточников, характеристика питьевой воды: очистка и обеззараживание.		

среде		3. Гигиена почвы. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
		Подготовка сообщений «Описание методов акклиматизация спортсменов».	2	
Тема	1.3	Содержание учебного материала	2	ОК 01
Гигиеническое значение закаливания		1. Закаливание организма как важнейший компонент здорового образа жизни. Место закаливания в занятиях физической культурой. Формы, принципы и методы закаливания. Отечественные общественные деятели, педагоги, ученые о закаливании.	2	ОК 04 ОК 05
		2. Программы закаливания в условиях повседневной жизни (начальный, средний, высокий, высший уровни)		ЛР 13 - 17
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
		Составление своей программы-минимум по закаливанию в домашних условиях	2	
Тема	1.4	Содержание учебного материала	6	
Гигиеническое воспитание и спорт		1. Знание правил личной гигиены для укрепления и повышения спортивной работоспособности. Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Рациональный суточный режим труда для лиц разного возраста с учетом биологических ритмов и суточных изменений психофизиологических функций, возраста, трудовой деятельности, бытовых условий, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы.		ОК 01 ОК 11
		2. Работа с медицинскими группами. Особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий для инвалидов. Гигиенические требования к проведению мероприятий, направленных на сохранение здоровья, развитие адаптационного потенциала, приспособляемости к учебе, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью для полноценного занятия физической культурой специально оборудованные спортивные площадки и помещения. Особенности режима жизни инвалидов различных категорий (нозологических групп). Понятие охранительного режима, личная гигиена инвалидов.	4	ЛР 13 - 17
		В том числе практических и лабораторных занятий	2	
		<i>Практическое занятие №1.</i> Определение суточного расхода энергии	2	
Тема	1.5	Содержание учебного материала	4	
Гигиена				

питания	1. Гигиенические требования к питанию и пище для различных возрастных групп занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты, Понятие об основном обмене, качественный состав питания, значение и нормы белков, жиров, углеводов в питании, витамины и минеральные вещества	2	ПК 3.1 ОК 04 ОК 02
	2.. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Энергозатраты при занятиях физкультурой и спортом. Общие гигиенические требования к режиму питания. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом		
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	<i>Практическое занятие №2.</i> Составление рациона и суточного меню питания для спортсменов различных видов спорта	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1. Подготовка сообщений на выбор: «Причины развития различных заболеваний, связанных с потреблением пищи»	2	
Тема 1.6	Содержание учебного материала	2	ОК10 ЛР16
Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними	1. Общие закономерности возникновения, распространения и прекращения инфекционных болезней. Характеристика патогенных микроорганизмов. Иммуитет и иммунопрофилактика. Гигиена как основа профилактики заболеваний		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составление проекта мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний	2	
Тема 1.7 Гигиена спортивной одежды и обуви	Содержание учебного материала	2	
	1. Гигиенические требования к современной спортивной одежде. Требования к современной спортивной обуви. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви. Уход за одеждой и обувью спортсмена	2	
	2. Уход за одеждой и обувью спортсмена		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Анализ правил гигиены одежды и обуви	2	
Раздел № 2 Гигиена спорта и спортивных сооружений			
Тема 2.1	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК10 ЛР 18
Гигиенические требования к спортивным	1. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к строительным материалам. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.	2	

сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий	2. Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям. Основные гигиенические требования к открытым водоемам. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам.		ЛР 20-23
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	<i>Практическое занятие №3.</i> Проведение оценки санитарно-гигиенических условий спортивного сооружения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Анализ общих требований к спортивным сооружениям	2	
Тема 2.2 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в ОО	Содержание учебного материала	2	ПК 1.1 - 1.5, ОК 01 ОК 04 ОК 05 ЛР 22
	1. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.	2	
	2. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка презентации по теме: Виды физкультурно-оздоровительных занятий	2	
Тема 2.3 Гигиеническое нормирование физических нагрузок	Содержание учебного материала	2	ПК 2.1 - 2.8, ОК 10 ЛР 13-23
	1. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников. Формирование двигательной активности школьников. Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников.	2	
	2. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок. Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста. Причины и профилактика явлений гипо - и гиперкинезии у детей и подростков.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Написание конспекта по теме: Медицинские группы здоровья	2	
Тема 2.4 Гигиенические основы спортивной тренировки	Содержание учебного материала	4	ПК 3.2 - 3.5 ОК2, ОК3, ОК8, ОК9
	1. Условия учебно-тренировочного процесса взрослых и детей. Особенности тренировочного процесса и режим.	4	
	2. Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов		

	3.Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Восстановительные средства и принципы их использования. Бани. Гидропроцедуры. Электросветовые процедуры. Баровоздействия. Электросон. Применение кислорода.		ОК10, ОК11
	4. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и соревнованиях. Инструктажи.		
Тема 2.5	Содержание учебного материала	4	ПК 2.6 ОК 10 ОК12
Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	1.Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.	2	ЛР 13-23
	2. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка к дифференцированному зачету	2	
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет во 2 семестре			
Всего:		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

– Кабинет «Анатомии и физиологии человека», оснащенный оборудованием: микроскопы, микропрепараты, лупы, комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине; техническими средствами обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением мультимедиапроектор, проекционный экран, скайп.

– **Средства обучения при дистанционной форме:** предусмотрена дистанционная форма. Колледж предоставляет обучающимся возможность оперативного обмена информацией с российскими образовательными организациями, иными организациями и доступ к современным профессиональным базам данных и информационным ресурсам сети Интернет

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для СПО / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2021. — 206 с.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов высш. пед.учебных заведений/Вайнбаум Я.С., Коваль В.И, Родионова Т.А. - М.: Издательский центр "Академия", 2002, 240 с.

3.2.3 Основные электронные издания

1. Ахмадуллина Х.М. Общая и специальная гигиена. Учебное пособие / Х.М. Ахмадуллина. - Москва : Флинта, 2018. - 316 с. - ISBN 978-5-9765-4037-8. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/359375/reading> (дата обращения: 21.10.2022). - Текст: электронный;

2. Крымская И. Г. Гигиена и экология человека : Учебное пособие. — Электрон, текстовые дан. — (Среднее медицинское образование) / И.Г. Крымская. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. - 424 с. - ISBN 978-5-222-35189-1. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/373068/reading> (дата обращения: 21.10.2022). - Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания: - основы гигиены детей и подростков;	описывает основы гигиены детей и подростков	Оценка результатов выполнения практических занятий
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	- описывает возрастную периодизацию, особенности детей и подростков - определяет особенности двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	Тестирование Опрос Наблюдение за ходом выполнения практической работы Оценка выполнения самостоятельных работ
- понятие медицинской группы	дает определение понятию медицинской группы, определяет особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	Оценка на обобщающих уроках
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	определяет гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	Дифференцированный зачет
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	-перечисляет средства восстановления работоспособности спортсменов; -даёт характеристику гигиеническим средствам восстановления работоспособности спортсменов	
- основы профилактики инфекционных заболеваний;	называет способы профилактики инфекционных заболеваний	
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи	определяет гигиенические требования к питанию и пище для различных возрастных групп, занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты, - определяет особенности питания в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенности питания спортсменов разной специализации на отдельных	

	этапах тренировки	
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий	перечисляет гигиенические требования к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам	
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	даёт характеристику основным формам и особенностям занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	определяет особенности личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	
- особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	- описывает особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	
гигиенические основы закаливания	описывает гигиенические основы закаливания	
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	определяет физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	
Умения: - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	использует знания гигиены для решения задач профессиональной деятельности	<i>Оценка результатов выполнения практической работы наблюдение за ходом выполнения практической работы</i>
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок	-составляет режим суточной активности с учётом возраста и характера физических нагрузок	
- определять суточный расход энергии, составлять меню	составляет индивидуальное меню с учётом возраста и характера физических нагрузок	
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации	соблюдает гигиенические требования в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации тренировочного процесса	

учебно-тренировочного процесса		
-----------------------------------	--	--