

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ

ГАПОУ «Казанский педагогический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по УР

Н.П. Орлова

«30» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОП. 03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

специальность: 49.02.01 Физическая культура

Казань, 2023г

Рабочая программа учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) **49.02.01 Физическая культура**

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Казанский педагогический колледж»

Разработчики:

Староверова Ю.А., преподаватель дисциплин медико-биологического цикла, ГАПОУ «Казанский педагогический колледж»

Равилова Г.Ф., преподаватель дисциплин медико-биологического цикла, ГАПОУ «Казанский педагогический колледж»

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарный дисциплин № _____ от «___» _____ 20__ г.

Председатель ПЦК _____ /Э.Н. Хайретдинова/

Утверждена на заседании ОМС № ___ от «___» _____ 20__ г.

Председатель ОМС _____ /Орлова Н.П./

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....5
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....8
3. Условия реализации программы учебной дисциплины.....23
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.....24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА.

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации учителей физической культуры общеобразовательных школ, которые имеют среднее профессиональное (педагогическое) образование.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общепрофессиональная дисциплина профессионального цикла.

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, организация учебно-воспитательного процесса;
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятия 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.

Личностные результаты реализации программы воспитания:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9 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

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛР 13 Принимающий и транслирующий ценность детства как особого периода жизни человека, проявляющий уважение к детям, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды, в том числе цифровой.

ЛР 14 Стремящийся находить и демонстрировать ценностный аспект учебного знания и информации и обеспечивать его понимание и переживание обучающимися

ЛР 15 Признающий ценности непрерывного образования, необходимость постоянного совершенствования и саморазвития; управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный и профессиональный опыт

ЛР 21 Проявляющий корректность, выдержку, такт и внимательность в обращении с участниками образовательных отношений, уважающий их честь и достоинство, доступный для общения, открытый и доброжелательный.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 81 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 54 часов;

практические часы 18 часов;

самостоятельной работы обучающегося 27 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>81</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>54</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>18</i>
Самостоятельная работа учащегося (всего)	<i>27</i>
в том числе: реферат презентация Составление распорядка дня, который соответствует гигиеническим нормам и индивидуальным особенностям Разработка мероприятия по профилактике простудных заболеваний Разработка плана спортивного сооружения Составление плана расположения школы и спортивной площадки, соответствующих требованиям Составление рациона питания для спортсменов	
<i>Итоговая аттестационная форма</i> <i>Дифференцированный зачет</i>	<i>2</i>

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Гигиенические основы физического культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа учащихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Гигиена как отрасль медицинской науки			
1.1 Введение	<p>Содержание учебного материала</p> <hr/> <p>Предмет, цель и задачи гигиены как науки. Методы изучения внешней среды и её влияния на здоровье населения.</p>	<i>1</i>	<i>2</i>
1.2 Гигиена физического воспитания	Содержание учебного материала	<i>2</i>	<i>2</i>

	<p>Гигиена физического воспитания. Цель, задачи, основные гигиенические средства.</p> <p><u>Самостоятельная работа студента</u></p> <p>Реферат:</p> <p>История гигиены</p> <p>Физиолого-гигиенические методы исследования</p>	3	
Раздел 2. Гигиена как основа здорового образа жизни и профилактика заболеваний			
Тема 2.1 Современные научные представления о здоровье.	Содержание учебного материала	1	2
	Определение здоровья. Показатели здоровья. Факторы окружающей среды, влияющей на здоровье. Функциональное состояние организма человека.		
	Практические занятия	2	
	Понятие о гигиене и санитарии		
	Самостоятельная работа учащихся	3	

	<p>Реферат:</p> <p>Здоровье как величайшая ценность</p> <p>Индивидуальное и общественное здоровье.</p> <p>Способы поддержания здоровья на высоком уровне.</p>		
<p>Тема 2.2 Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	1	2
	<p>Гигиена как основа профилактики заболеваний. Основы профилактики инфекционных заболеваний</p>		
	<p>Практические занятия</p>	2	
	<p>1. Составление индивидуальной программы формирования здорового образа жизни</p>		
	<p>Самостоятельная работа учащихся</p>	3	
<p>Реферат:</p> <p>Вредное воздействие алкоголя на здоровье человека</p>			

	<p>Вредное воздействие курения табака на здоровье человека.</p> <p>Вредное воздействие психоактивных веществ на здоровье человека</p> <p>Вредные привычки</p>		
Тема 2.3 Гигиена физ. воспитания и спорта детей, подростков	Содержание учебного материала	2	2
	Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Комплексная оценка состояния здоровья учащихся. Медицинские группы		
	Практические занятия	2	
	Составление спортивного мероприятия с применением основных форм занятий		
	Самостоятельная работа учащихся	2	
Презентация: Основные формы занятий физической культурой			
3. Раздел. Гигиена воздушной среды			
3.1 Физиологическое значение воздуха для	Содержание учебного материала	2	2

<p>организма человека</p>	<p>Организм и факторы окружающей среды. Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность.</p>		
<p>3.2 Гигиеническое значение физических свойств воздуха</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u></p>	<p>1</p> <p>2</p>	<p>2</p>
	<p>Гигиена воздуха. Воздух и окружающая среда. Температура воздуха. Влажность воздуха. Движение и скорость движения воздуха. Атмосферное давление. Нормальное, повышенное и пониженное давление воздуха. Ионизация воздуха.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>Анализ физические свойства воздуха, загрязнения атмосферного воздуха. Влияние загрязненного воздуха на здоровье, работоспособность и условия жизни людей</p>		
<p>Тема 3.3 Химический состав воздуха</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u></p>	<p>2</p>	<p>2</p>
	<p>Роль атмосферного воздуха в жизни человека, химический состав атмосферного воздуха.</p>		
<p>Тема 3.4 Климат. Микроклимат и тепловой обмен. Акклиматизация.</p>	<p><u>Содержание учебного материала</u></p>	<p>1</p>	<p>2</p>
	<p>Климат. Погода. Микроклимат и тепловой обмен</p>		

	<p>обмен в организме человека. Терморегуляция. Микроклимат леса. Приспособление человека к жаре. Приспособление организма к высоте. Акклиматизация человека к изменению климатических условий. Погода. Микроклимат и тепловой обмен. Терморегуляция. Микроклимат леса. Приспособление человека к жаре.</p>		
	Самостоятельная работа учащихся	<i>1</i>	
	Подготовить сообщение на тему «Приспособление организма к высоте. Атмосферное давление. Акклиматизация»		
Раздел 4. Гигиена воды			
Тема 4.1 Роль воды в жизнедеятельности человека.	Содержание учебного материала	<i>1</i>	<i>2</i>
	Гигиена воды. Вода как фактор внешней среды, ее гигиеническое и эпидемиологическое значение для человека.		
	Практическая работа	<i>2</i>	

	<p>Нормирование качественного состава питьевой воды. Гигиенические требования к водным бассейнам, к воде для гигиенических ванн, гидропроцедур.</p>		
	<p>Самостоятельная работа учащихся</p>	1	
	<p>Подготовить сообщения на тему «Питьевой режим. Питьевой режим спортсменов. Химический состав воды. Методы очистки воды»</p>		
Тема 4.2 Органолептические свойства воды		2	2
	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>Понятия органолептические свойства воды. Прозрачность, цвет, запах, вкус, температура. Химический состав воды. Органические вещества. Окисляемость воды. Жесткость воды.</p>		
Тема 4.3 Эпидемическое значение воды.	<p>Содержание учебного материала</p>	2	

	Флора и фауна воды. Вода как один из путей передачи возбудителей инфекционных заболеваний. Показатели микробного загрязнения воды. Очистка и обеззараживание воды		2
Раздел 5. Гигиена почвы.			
Тема 5.1 Гигиеническое значение состава и свойств почвы.	Содержание учебного материала	1	2
	Почва как фактор внешней среды. Роль почвы в передаче инфекционных, паразитарных заболеваний. Критерии оценки степени загрязнения почв. Оценка чистоты почвы. Методы очистки местности от загрязнения		
Тема 5.2 Эпидемиологическое значение почвы. Самоочищение почвы.	Содержание учебного материала	2	2
	Органическое загрязнение почвы. Загрязненность почвы яйцами гельминтов. Бактериальная загрязненность почвы. Химическое и радиоактивное значение почвы.		
	Самостоятельная работа студентов	3	

	Реферат Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.		
Раздел 6. Гигиена закаливания			
Тема 6.1 Физиологические основы закаливания.	Содержание учебного материала Основы закаливания. Механизм оздоровительного действия закаливания на клеточном уровне. Понятие нерациональное закаливание.	2	2
Тема 6.2 Гигиенические основы закаливания	Содержание учебного материала	2	2
	Принципы и виды закаливания. Закаливающие факторы окружающей среды. Закаливание, его роль в профилактике простудных заболеваний		
	Самостоятельная работа учащихся	2	
	Разработка комплекса мероприятий по		

	профилактике простудных заболеваний.		
Раздел 7. Гигиена физических факторов			
Тема 7.1 Шум. Гигиена шума	Содержание учебного материала	<i>1</i>	<i>2</i>
	Определение. Влияние на организм человека шума. Нормирование и методы профилактики. Пределы доз		
Тема 7.2 Вибрация. Гигиена вибрационного воздействия на организм человека	Содержание учебного материала	<i>1</i>	<i>2</i>
	Вибрация. Определение. Влияние на организм		
Тема 7.3 Ультрафиолетовое излучение. Гигиена	Содержание учебного материала	<i>1</i>	<i>2</i>

<p>ультрафиолетового облучения. Гигиена воздействия электромагнитного, электрического и магнитного полей на организм человека.</p>	<p>Электромагнитные, электрические и магнитные поля. Нормирование и методы профилактики. Пределы доз Электромагнитные, электрические и магнитные поля. Нормирование и методы профилактики. Пределы доз.</p>		
<p>Раздел 8. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью</p>			
<p>Тема 8.1 Гигиенические требования к спортивным</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p><i>1</i></p>	<p><i>2</i></p>

сооружениям и оборудованию мест учебных занятий	Типы и размещения спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам.		
	Практические занятия	2	
	Гигиеническая оценка спортивного зала		
	Самостоятельная работа учащихся	2	
	Разработка плана спортивного сооружения		
Тема 8.2 Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	Содержание учебного материала	1	2
	Организация учебно-воспитательного процесса, расположение здания школы. Требования в здании и помещениях школы		
	Практические занятия	2	

	Анализ плана расположения школы и спортивной площадки		
	Самостоятельная работа учащихся	3	
	Составление плана расположения школы и спортивной площадки, соответствующих требованиям		
Раздел 9. Рациональное питание			
Тема 9.1 Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи	Содержание учебного материала	1	2
	Общие сведения о рациональном питании. Соответствие пищи определенным гигиеническим требованиям. Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные компоненты, вода		
	Практические занятия	2	
	Анализ особенностей своего питания за неделю.		
	Самостоятельная работа учащихся	2	
Составление рациона питания для спортсменов			
Тема 9.2 Рациональное питание при активных	Содержание учебного материала	1	2

занятиях физическими упражнениями	Питание на дистанции. Питание в период ответственных соревнований		
	Практические занятия	2	
	Оценка студентом оздоровительной роли собственного питания на основе анализа меню-раскладки		
	Самостоятельная работа учащихся	2	
	Презентация Роль питания в жизни человека		
Дифференцированный зачет		2	
	Всего аудиторных часов	54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требование к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- типовое оборудование (столы, стулья, шкафы);

- аудиторная доска ;

- учебная литература;

- раздаточный материал;

- учебно-наглядные пособия по дисциплине.

Технические средства обучения:

- мультимедийный проектор;

- экран;

- компьютер;

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена Физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 236 с.
2. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник /В.И.Коваль, Т.А.Родионова, - М. :Издательский центр «Академия», 2013

Дополнительная литература.

1. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта. М., 2003
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. М., 2002
3. Румянцева Г.И. Гигиена: Учебник. – М., 2001
4. <http://www.medicusdoc.ru/med-docs-399-1.html>
5. <http://www.clamber.ru/511-gigiena-massovogo-sporta-glava-vi-gigienicheskie-osnovy-fizicheskogo-vospitaniya-shkolnikov.html>
6. <http://all-gigiena.ru/lit/314-2011-01-13-13-11-53>
7. <http://all-gigiena.ru/lit/314-2011-01-13-13-11-53>
8. <http://www.fizkulturaisport.ru/fizvospitanie/teoriya/299-gigienicheskie-osnovy-zakalivaniya.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<u>уметь:</u>	
- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ

- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
- определять суточный расход энергии, составлять меню;	-защита презентаций; Взаимооценка
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организация учебно-воспитательного процесса;	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;	- устный опрос; Собеседование по выполнению устного задания
<u>знать:</u>	
- основы гигиены детей и подростков;	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	- защита рефератов; Анализ выполненного сообщения
- понятия медицинской группы;	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях	- оценка результатов выполнения

физической культурой;	практических работ; анализ результатов практических работ
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	- устный опрос Собеседование по выполнению устного ответа
- основы профилактики инфекционных заболеваний;	- защита презентаций; Анализ презентационного материала
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	- защита презентаций; Самоанализ
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	- оценка результатов выполнения практических работ; анализ результатов практических работ
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	- защита презентаций; Взаимоанализ
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	- оценка результатов выполнения практических работ;

	анализ результатов практических работ
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	- защита реферата; Взаимоанализ