

Министерство образования и науки РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Дербентский профессионально- педагогический колледж им. Г. Б. Казиахмедова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОП. 05. Гигиенические основы физической культуры и спорта

код и наименование дисциплины по ФГОС

Код и наименование специальности **49.02.01. Физическая культура.**

Квалификация - **Учитель физкультуры**

Дербент 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. директора по УР ГБПОУ РД
«Дербентский профессионально-
педагогический колледж им. Г.Б.
Казиахмедова»



Махмудова Н.Г.

«28» августа 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по
специальности 49.02.01. «Физическая культура. Учитель физкультуры.
Тренер». Рабочего учебного плана образовательного учреждения на 2021-2022
учебный год.

Организация- разработчик: ГБПОУ «Дербентский профессионально -
педагогический колледж имени Г. Б. Казиахмедова»

Разработчик:

Рабаданова Х.К. - преподаватель биологии Рецензент:

Рекомендована научно-методическим советом ГБПОУ «Дербентский
профессионально-педагогический колледж имени Г.Б. Казиахмедова» для
применения в учебном процессе.

Заключение научно-методического совета № от

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована всеми профессиональными образовательными организациями на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию программы подготовки специалистов среднего звена по данной специальности, имеющими государственную аккредитацию.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общепрофессиональная дисциплина ОП.05. Гигиенические основы физического воспитания является составной частью 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, организации 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;
 - 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, нарко- и токсикомании.

Изучение дисциплины ОП.05. Гигиенические основы физического воспитания способствует формированию у обучающихся следующих **общих 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 регулирующих ее правовых норм, ОК.12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

Изучение дисциплины ОП.05. Гигиенические основы физического воспитания способствует формированию у обучающихся следующих **профессиональных компетенций**: 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 учения, ПК.1.4. Анализировать учебные занятия, ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре, ПК.2.1. Определять цели и 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-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки - 48 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 32 часа;
- самостоятельной работы обучающегося - 16 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)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
В том числе:	
теоретические занятия	30
практические работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего) в том числе: самостоятельная работа по подготовке и заслушиванию рефератов, сообщений, докладов, презентации, проектные работы с использованием собственных презентаций.	16
Итоговая аттестация в форме ЗАЧЕТА	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05. Гигиенические основы физического воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Основы гигиены.				
Тема 1.1. Гигиена как наука	Содержание учебного материала		4	2
	1.	Понятие о гигиене. Предмет, задачи и методы гигиены. История развития гигиены. Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки.		
	2.	Современные научные представления о здоровье. Понятия «Здоровье» и «Здоровый образ жизни». Режим жизнедеятельности. Основные показатели здоровья». Роль активного образа жизни и долголетие.		
	Самостоятельная работа		3	
	1.	Поиск высказываний, характеризующих сущность здоровья и здорового образа жизни		
	2.	Выполнение рефератов по теме «Долголетие человека», «Экология здоровья».		
Тема 1.2. Основы гигиены детей и подростков	Содержание учебного материала		4	2
	1.	Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.	2	
	Самостоятельная работа			
	1.	Подготовить сообщения на тему: История развития гигиены физического воспитания и спорта.		
Раздел 2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья				
Тема 2.1. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями и	Содержание учебного материала		10	3
	1.	Основы личной гигиены. Гигиена спортсменов. Гигиена сна, одежды и обуви. Режим труда и отдыха. Гигиена водных процедур. Средства для очищения и ухода за кожей.		
	2.	Понятие о закаливании. Виды закаливания. Гигиенические требования к местам закаливания.		

спортом	Практическая работа		2	
	1.	Разработка методики комплексного проведения закаливающих процедур		
Тема 2.2. Гигиенические основы питания	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Общие сведения о рациональном питании. Понятие о гигиене питания. Соответствие пищи определенным гигиеническим требованиям. Режим питания.		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Культура, экология и питание современного человека		
	2.	Отрицательные воздействия вредных привычек на здоровье спортсмена		
Тема 2.3. Основы профилактики инфекционных заболеваний	Содержание учебного материала		5	2
	1.	Основы профилактики инфекционных заболеваний. Общие закономерности возникновения, распространения и инфекционных болезней. Методы и средства для борьбы с переносчиками заболеваний. Гигиена как основа профилактики заболеваний.		
	Самостоятельная работа		3	
	1.	Подготовить сообщения на тему: Понятие об иммунитете. Вакцины и сыворотки.		
	2.	Подготовка сообщений об инфекционных заболеваниях.		
Раздел 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.				
Тема 3.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и к спортивному инвентарю	Содержание учебного материала		7	3
	1.	Гигиенические требования к различным типам спортивных сооружений. Освещение и отопление спортивных сооружений. Особенности вентиляции. Гигиенические требования к инвентарю, оборудованию, напольным покрытиям. Профилактика шума в спортивных		
	Самостоятельная работа		4	
	1.	Выполнение рефератов по теме: Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды		
	2.	Составление инструкции по технике безопасности в спортивном зале общеобразовательного учреждения		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, портреты педагогов и др.)

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедийные средства, модели скелета человека и отдельных органов.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Трифонова Т.А. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Трифонова, Н.В. Мищенко, Н.В. Орешникова. - М.: Юрайт, 2018
2. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: учебник / С.А. Полиевский.- М.: Издательский центр «Академия», 2014, 2015.- 272 с.

Дополнительные 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; под общ. Ред. Я.С.Вайнбаума. [Текст] - М.: Академия, 2012. - 240 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников /Я.С.Вайнбаум. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 86 с.
3. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб.для студ. сред.ивысш. учеб. заведений/В.И.Дубровский. [Текст] - М.: ВЛАДОС, 2013. - 512 с.
4. Лаптев А.П. Гигиена физической культуры и спорта: учеб.для ин-тов физ. культуры /А.П.Лаптев, С.А.Полиевский. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 288с.
5. Лаптев А.П. Практикум по гигиене/А.П.Лаптев, И.Н.Малышева. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 48 с.
6. Минх А.А. Основы общей и спортивной гигиены: учеб.для ин-тов физ. культуры/ А.А.Минх, И.Н.Малышева. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 375 с.
7. Полиевский С.А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений/С.А.Полиевский. [Текст] - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 124 с.
8. Попов В.Ф., Беяева А.Т. Санитарное просвещение/В.Ф. Попов. [Текст] - М.: Медицина, 1988. - 234 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.school.edu.ru- российский общеобразовательный портал;
2. www.edu-all.ru- портал «Всеобуч».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуального (группового проекта), докладов, презентаций и решение проблемных задач.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки обучения
Умение использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия). - контроль выполнения самостоятельной работы
Умение определять суточный расход энергии, составлять меню	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач;
Умение обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - оценка практической работы. - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий
Умение применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия). - контроль выполнения самостоятельной работы
Знание основ гигиены детей и подростков Знание гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья	- контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля - контроль выполнения самостоятельной работы;
Знание основ профилактики инфекционных заболеваний	- контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного

	контроля; решение обучающимися проблемных задач
Знание основ гигиены питания детей, подростков и молодежи	- контроль выполнения самостоятельной работы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание гигиенических требований к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - представление результатов выполнения индивидуального (группового) проекта; - организация письменного и устного контроля; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов,
Знание гигиенической характеристики основных форм занятий физической культурой подростков и молодежи	- контроль выполнения самостоятельной работы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание основ личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	- контроль выполнения самостоятельной работы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание гигиенических основ закаливания	- контроль выполнения самостоятельной работы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля;

	- анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка практической работы; - оценка подготовленных докладов,
Знание физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля;

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190447

Владелец Сейидов Шарафутдин Гаджиалиевич

Действителен с 15.10.2023 по 14.10.2024