|  |
| --- |
| Приложение *4.05.*  к ППССЗ по специальности  49.02.01 Физическая культура |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Гигиенические основы физического воспитания**

**ОП. 05**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура (уровень подготовки углубленный) укрупненной группы направлений подготовки и специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Организация-разработчик: Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Алтай «Горно-Алтайский педагогический колледж»

Разработчики:

Мстиславская Юлия Анатольевна, преподаватель естественных дисциплин.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА и содержание РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| условия реализации РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебной дисциплины | 10 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 12 |

1. **паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 49.02.01 Физическая культура (уровень подготовки углубленный) укрупненной группы направлений подготовки и специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физического воспитания» является обязательной частью общепрофессионального циклаосновной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физического воспитания» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1 – 12, ПК 1.1 - 1.5, 2.1 - 2.6, 3.1 - 3.4.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 1,  ОК2,  ОК3,  ОК4,  ОК5,  ОК6,  ОК7,ОК8, ОК9, ОК10, ОК 11, ОК12  ПК 1.1, ПК 1.2, ПК1.3, ПК1.4, ПК 1.5,  ПК2.1,  ПК2.2,  ПКК2.3,  ПК2.4,  ПК2.5, ПК2.6.  ПК 3.1, ПК3.2,  ПК 3.3,  ПК 3.4  ЛР 7  ЛР 9  ЛР 14  ЛР 20  ЛР 21 | - основы гигиены детей и подростков;  - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;  - понятия медицинской группы;  - гигиеническое значения 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 молодёжи;  - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;  - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей подростков и молодёжи;  - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом;  - гигиенические основы закаливания;  - гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;  - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. | - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц их замещающих);  - 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-вспомогательного процесса;  - применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей**;** |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем в часах |
| Квалификация:  Учитель физической культуры |
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 60 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 24 |
| практические занятия **/ в том числе в форме практической подготовки** | 16/ 9 |
| самостоятельная работа | 20 |
| Промежуточная аттестация | дифференцированный зачет |

**2.2. Тематический план и содержание рабочей программы учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** | **Объем часов/ в том числе в форме практической подготовки** |  |
| **1** | | **2** | **3** |  |
| **Раздел 1. Гигиена как отрасль медицинской науки** | | | **40** |  |
| **Тема 1.1.**  **Гигиена физического воспитания и спорта** | | **Содержание учебного материала** | 2 | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 20  ЛР 21 |
| 1.Введение. Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения  Состояния здоровья школьников и основные тенденции его изменения. Физическое воспитание и здоровье. |
| **Практические занятия** | 2/1 |
| 1.Анализ здоровья школьников. Влияние факторов внешней среды на здоровье человека. Понятие медицинской группы. |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  - гигиеническое значения биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;  - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. | *2* |  |
| **Тема 1.2.**  **Гигиена закаливания** | | **Содержание учебного материала** | 2 | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 14  ЛР 20  ЛР 21 |
| 1.Понятие о закаливании. Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания: комплексности систематичности, постепенности, оптимальности.  Гигиенические нормы закаливания воздухом, водой и закаливание солнечным излучением |
| **Практические занятия** | 2/1 |
| 1.Закаливание в спортивной практике. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *2* |  |
| Подготовка рефератов: «Закаливание воздухом, водой и солнечным излучением». |  |
| **Тема 1.3.**  **Гигиена питания** | | **Содержание учебного материала** | 6 | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 14  ЛР 20  ЛР 21 |
| 1.Питание. Гигиенические требования к пище. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Гигиенические принципы построения рациона питания. |
| 2.Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов. Основные пути поступления и суточная потребность. |
| 3.Гигиеническое значение витаминов, минеральных веществ. Основные пути поступления и суточная потребность в основных микроэлементов. |
| **Практические занятия** | 4/2 |
| 1.Качественный состав пищи спортсменов.  2.Физиологическая роль Белков, жиров, углеводов. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *2* |
| Написание рефератов «Физиологическая роль витаминов» «Физиологическая роль минеральных веществ». |
| **Тема 1.4.**  **Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом** | | **Содержание учебного материала** | 4 | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 14  ЛР 20  ЛР 21 |
| 1.Энерготраты при занятиях физической культурой и спортом. Общие гигиенические требования к режиму питания. |
| 2.Режим питания при занятиях физкультурой и спортом. Особенности питания спортсменов. |
| **Практические занятия** | 2/1 |
| 1.Определение суточного расхода энергии спортсмена. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *4* |
| Составление таблицы: «Калорийность и состав суточного рациона для представителей различных спортивных специальностей». |
| **Тема 1.5.**  **Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений** | | **Содержание учебного материала** | 2 | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 14  ЛР 20  ЛР 21 |
| 1.Понятие о спортивных сооружение. Виды спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Лесопарк, пляжи, лыжные базы. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировки, спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к спортивным материалам |
| **Практические занятия** | 2/1 |
| 1.Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *4* |
| Подготовка рефератов: «Гигиенические требования к спортивным залам», «Гигиенические требования к площадкам для спортивных игр». |  |
| **Тема 1.6.**  **Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе, спортивных тренировках и**  **занятий оздоровительной физической культурой** | | **Содержание учебного материала** | 4 | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 14  ЛР 20  ЛР 21 |
| 1.Основные элементы гигиенического обеспечения физического воспитания. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Медицинские группы.  Гигиенические требования в структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания. |
| 2.Гигиенические требования планирования тренировки. Гигиенические требования структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.  Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями. |
| **Практические занятия** | 2/2 |
| 1.Гигиенические характеристики каждой части урока.  Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *4* |
| Составить схему: «Классификация физических нагрузок при физическом воспитании школьников».  Составление конспекта: «Структура тренировочных нагрузок в течении дня», «Структура тренировочных нагрузок в недельном микроцикле». |
| **Тема 1.7.**  **Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта** | | **Содержание учебного материала** | 4 | ЛР 7  ЛР 9  ЛР 14  ЛР 20  ЛР 21 |
| 1.Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. |
| 2.Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой лыжным спортом, спортивными играми. |
| **Практические занятия** | 2/2 |
| Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой лыжным спортом, спортивными играми. |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | *2* |
| Написание рефератов: «Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой», «Гигиеническое обеспечение занятий плаванием», «Гигиеническое обеспечение борьбой, боксом, штангой». |
| **Всего:** | | | **60** |  |
|  |  | | | | |

**3. условия реализации РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии, физиологии и гигиены.; мастерских - ; лабораторий - .

Оборудование учебного кабинета педагогики:

- рабочие места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- учебники и учебные пособия;

- наглядные пособия (схемы и таблицы «Гигиенические основы физичес-кого воспитания и спорта»);

- методические разработки;

- контрольно-измерительные материалы.

Технические средства обучения:

- Компьютер

- Экран и мультимедиапроектор.

- Телевизор

- Видеомагнитофон

**3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы учебной дисциплины**

**3.2.1. Печатные издания:**

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [текст] / Я.С.Вайнбаум. - М.:Академия, 2021. - 233 с.

1. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [текст] / В.И.Дубровский. - М.: Владос, 2020 г.-509 с.
2. Вайнбаум, Я. С., Гигиена физическиого воспитания и спорта [текст] / Коваль В.И., Родионова Т.А. – М.: Академия, 2019. - 240 с.
3. Кузнецов, П. И. Гигиеническая оценка питания занимающихся  
   физической культурой и спортом [текст] / П.И.Кузнецов . – Омск: СибГАФК, 2017. – 310 с.
4. Кузнецов, П. И. Гигиеническая оценка санитарно-технических систем  
   спортсооружений [текст] / П.И.Кузнецов . - Омск, СибГАФК, 2012 г. 157 с.
5. Кузнецов, П. И Гигиенические требования к обучению в  
   общеобразовательных учреждениях [текст] / П.И.Кузнецов. - Омск, СибГАФК, 2012 г. 155 с.
6. Кузнецов, П. И. Гигиеническая характеристика пищевых продуктов и  
   профилактика пищевых отравлений.- Омск, СибГАФК, 2016 г. 243 с.
7. Кузнецов, П. И., Перешивко Н.С. Гигиена воздушной среды  
   спортивных залов [текст] / П.И.Кузнецов, Н.С.Перешивко. - Омск, 2006 г. 287 с.

## 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru/) Дата последнего посещения 15.06 22.
2. ФГУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.fcgsen.ru](http://www.fcgsen.ru/) Дата последнего посещения 15.06.2022.
3. Информационно – методический центр «Экспертиза» [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.crc.ru](http://www.crc.ru/) Дата последнего посещения 15.06.22.
4. Электронный учебник <http://do.gendocs.ru/docs/index-83464.html?page=11> Дата последнего посещения 15.06.22.
5. БИБЛИОТЕКА ГОСТОВ, СТАНДАРТОВ И НОРМАТИВОВ. Физкультурно-спортивные залы [Электронный ресурс] - Режим доступа:<http://www.infosait.ru> Дата последнего посещения 15.06.22.

**3.2.3. Дополнительные источники**

Пивоваров, Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С.Гигиена и основы экологии человека [текст] / Пивоваров, Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С.. – М.: [Академия](http://www.book.ru/books/tema/?izdvo=Академия), 2020 – 528 с.

1. Коробкин, В.И. Экология: учебник для вузов [текст] / В.И. Коробкин, Л.В. Передельский. – Изд. 15-е, дополн. и перераб.- Р-н-Д: Феникс, 2018. – 602с.
2. Крымская, И. Г. Гигиена и основы экологии человека: Учебное пособие [текст] / И.Г. Крымская, Э.Д. Рубан. – Ростов н / Д: - Феникс, 2007. - 351с.
3. Матвеева, Н. А. Гигиена и экология человека: учебник для студ.сред. проф. учеб. заведений [текст] / Н.А. Матвеева, А.В. Ломов, М.П. Грачева и др.; - М.: Академия, 2005. – 304 с.
4. Королев, А. А. Гигиена питания: учебн. для студ. высш. учеб. заведений [текст] / А.А. Королев. – М.: Издательский центр. «Академия», 2006.- 528с.

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Критерии оценки** | **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);  -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. | Применяет знания гигиены  в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);  Характеризует режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;  Определяет суточный расход энергии, составлять меню;  -Дает оценку соответствия гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;  Использует знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. | - защиты презентаций по темам 1.2, 1.3.;  - письменная проверочная работа по темам 1.6, 1.7.  - практическая работа по темам 1.3, 1.4.  - конспект по темам: 1.5; тестирование по теме 1.5  - презентации по темам: 1.7, 1.6; |
| **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; | называет причины гигиенические предпосылки сохранения здоровья;  дает оценку гигиенических норм, сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;  Дает характеристику медицинских групп;  дает оценку факторов внешней среды при занятиях физической культурой;  называет вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;  Дает определение инфекционных заболеваний;  Дает оценку качества питания детей, подростков и молодежи; | тестирование по теме 1.1.,1.2;  - письменная проверочная работа по теме 1.1., 1.6.;  - конспект в соответствии с требованиями по теме 1.2., 1.1.;  - практическая работа по темам 1.3: 1.4.;  - тестирование тестирования по темам 1.5; 1.6.; |
| -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, наркомании и токсикомании | Дает оценку спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий с учетом гигиенических требований и норм  Применяет знание гигиенических норм при проведении основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;  Характеризует основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;  Называет способы закаливания;  Характеризует гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;  Характеризует физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, наркомании и токсикомании | - письменная проверочная работа по темам 1.6; 1.7;  - защита презентаций по темам 1.7; 1.4;  - письменная проверочная работа по темам 1.2., 1.1.;  - практическая работа по темам 1.5,1.6;  - оценка агитационно-информационных сообщений по темам 1.6; 1.7. |

**Разработчики:**

БПОУ РА

«Горно-Алтайский

педагогический колледж»

преподаватель естественных дисциплин Мстиславская Ю.А.

**Эксперты:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)