

**ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СТАРООСКОЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ОГАПОУ СПК**

Приложение к ППССЗ специальности  
**49.02.02** Адаптивная физическая культура

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.06 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

2018

Рабочая программа подготовки специалистов среднего звена по УД **ОП.06 Гигиенические основы физического воспитания** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 13 августа 2014 г. № 994. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, с учётом профессионального стандарта Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» октября 2013 г. № 544н.

Организация-разработчик: ОГАПОУ «Старооскольский педагогический колледж» (ОГАПОУ СПК)

Авторы-разработчики:

**Погиба О.В.**, преподаватель естественно-научных дисциплин ОГАПОУ СПК;  
**Сорокотягина Л.А.** – преподаватель медико- биологических дисциплин ОГАПОУ СПК

**Рецензент:**

**Головко Сергей Иванович**, кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры педагогики и физической культуры СОФ НИУ «БелГУ»

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК (Протокол № 1 от «31» августа 2018 г.) и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО и учебного плана специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Гигиенические основы физического воспитания**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО **49.02.02** Адаптивная физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовки по специальности **49.02.02** Адаптивная физическая культура.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к циклу общепрофессиональных дисциплин.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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;
- особенности режима жизни инвалидов различных категорий, понятие охранительного режима;

- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи, системы питания при различных поражениях;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий для инвалидов;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и адаптивной 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

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 55 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 15 часов.

## **2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>55</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
лекции	30
лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-
практические занятия	10
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>15</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

### Гигиенические основы физического воспитания

Наименование разделов и тем <b>1</b>	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <b>2</b>	Объем часов <b>3</b>	Уровень освоения <b>4</b>
<b>Раздел 1. Основы гигиены детей и подростков</b>			
<b>Тема 1.1 Понятия здоровья и гигиены физического воспитания</b>	Содержание учебного материала		
	1 Здоровье в системе понятий и представлений. Понятие здоровья и болезни. Объективные и субъективные показатели здоровья. Критерии здоровья. Состояние здоровья населения. Состояние здоровья детей и подростков. Понятие медицинской группы. Физическое развитие как один из критериев здоровья. Методы оценки физического развития. Основные задачи физического воспитания детей и подростков. Двигательный режим физического воспитания. Значение гигиены для укрепления и сохранения здоровья. Методы исследования, применяемые в гигиене (статистические, демографические, лабораторные и др.).	2  2	2
	<b>Практическая работа</b> - Самоанализ состояния здоровья	2	
	<b>Самостоятельная работа № 1</b> - отработка конспекта занятий; - Изучение вопросов: «История развития гигиены детей и подростков», - выполнение творческих заданий	2	
	Содержание учебного материала		
<b>Тема 1.2. Закономерности роста и развития организма</b>	1 Закономерности роста и развития организма ребенка и подростка. Биологический и календарный возраст. Акселерация и ретардация. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.	2	1
	<b>Практическая работа</b> Определение биологического возраста по методу Войтенко	2	
	<b>Самостоятельная работа № 2</b> - отработка конспекта занятий; - подготовка конспекта по теме: «Акселерация и ретардация», «Понятие медицинской группы»; - выполнение творческих заданий	3	
	<b>Контрольная работа: Основы гигиены детей и подростков</b>	2	
<b>Раздел 2. Личная гигиена</b>			
<b>Тема 2.1. Режим труда и отдыха.</b>	Содержание учебного материала		
	1 Гигиенические основы режима дня детей и подростков. Режим труда и отдыха. Рациональный суточный режим. Гигиенические принципы организации учебного и свободного времени. Режим дня спортсменов. Режим дня инвалидов. Понятие охранительного режима.	2	1
	<b>Практическая работа</b> Составление режима дня с учетом возраста и физической активности	2	
	<b>Самостоятельная работа № 3</b> - отработка конспекта занятий; - Изучение вопросов: Составление режимов дня с учётом возраста и состояния здоровья. Режим дня в школьных учреждениях, режим дня школьника, режим дня в учреждениях интернатного типа, школах и	2	

	группах продлённого дня. - выполнение творческих заданий			
<b>Тема 2.2. Основы личной гигиены.</b>	1	Основы личной гигиены при занятии физическими упражнениями и спортом. Гигиена тела, одежды, обуви. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры.	2	2
	<b>Самостоятельная работа № 4</b> - работа с дополнительной литературой и Интернет-ресурсами по теме: «Отрицательное влияние на здоровье нерациональных форм занятий физическими упражнениями»; «Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности»; - выполнение творческих заданий		1	
<b>Тема 2.3. Гигиенические основы закаливания и профилактики инфекционных заболеваний</b>	Содержание учебного материала			
	1	Гигиенические основы закаливания. Основные принципы закаливания. Влияние закаливающих процедур на организм человека. Закаливание водой, воздухом, солнечными лучами. Физиологическое обоснование закаливания.	2	
	2	Основы профилактики инфекционных заболеваний. Группы инфекционных заболеваний. Источники инфекционных заболеваний. Периоды развития и течения инфекционных заболеваний. Характеристика основных инфекционных заболеваний. Исход заболеваний.	2	
	<b>Самостоятельная работа № 5</b> - Работа с дополнительной литературой: изучение различных методик закаливания. Знакомство с Программой П.Иванова «Детка». Заболевания, передающиеся половым путем. - выполнение творческих заданий		2	
<b>Тема 2.4. Основы питания</b>	Содержание учебного материала			
	1	Основы гигиены питания детей и подростков, молодёжи. Значение пищи для энергетических и пластических процессов. Основные компоненты пищи: белки, жиры, углеводы, витамины. Минеральные вещества. Питательные вещества. Вода, гигиеническая характеристика. Физиологическое значение воды.	2	2
	2	Принципы рационального питания: адекватность, сбалансированность, разнообразие, безопасность питания. Гигиеническая характеристика основных пищевых продуктов: пищевая ценность, биологическая ценность, биологическая эффективность, энергетическая ценность. Нормы питания детей различного возраста	2	
	3	Энергозатраты и методы их определения. Восполнение энергозатрат. Режим питания детей различного возраста. Системы питания при различных заболеваниях.	2	
	<b>Практические работы</b> - Составление суточного рациона питания с учетом возраста, пола и физической нагрузки. - Расчет содержания в рационе питательных компонентов.		2 2	
	<b>Самостоятельная работа № 6</b> - отработка конспекта занятий - составление конспекта по теме «Системы питания при различных поражениях» - Выполнение творческих заданий		5	
<b>Тема 2.5. Профилактика зависимостей.</b>	Содержание учебного материала			
	1	Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. Отрицательное влияние вредных привычек на состояние здоровья и психику человека. Влияние табака, алкоголя и наркотических средств на физические качества спортсмена.	2	2
	<b>Самостоятельная работа № 7</b> - работа с Интернет - ресурсами по теме «Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании»; «Проблема допинга в спорте»; - выполнение творческих заданий		1	

Раздел 3. Гигиенические требования к занятиям физической культурой		10	
Тема 3.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и учебно-воспитательному процессу	Содержание учебного материала		
	1	Гигиенические требования к местам занятий физкультурой и спортом. Гигиенические требования к спортивным сооружениям: отоплению и вентиляции, строительным материалам. Гигиенические требования к местам учебных занятий и спортивным тренировкам.	2
	2	Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы. Нормирование нагрузок. Понятие об утомлении и переутомлении и их профилактика. Предупреждение травматизма.	2
	<b>Самостоятельная работа № 8</b> - отработка конспекта занятий; - работа с дополнительными источниками по теме «Гигиенические требования к местам проведения занятий по физической культуре в загородных оздоровительных лагерях»; - выполнение творческих заданий		2
Тема 3.2. Гигиеническая характеристика форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала		
	1	Гигиеническая характеристика форм занятий физической культурой и адаптивной физической культурой детей, подростков и молодёжи. Общие гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.	2
	<b>Практические работы</b> - Гигиеническая характеристика спортивного зала. - Гигиеническая характеристика спортивной площадки.		2
	<b>Самостоятельная работа № 9</b> - работа с конспектом занятия - изучение вопросов: Гигиенические требования к уроку физической культуры, тренировке в группе здоровья, в секции массового спорта, самостоятельной тренировке, утренней зарядке, занятиям лечебной физической культурой. - выполнение творческих заданий		2
	<b>Дифференцированный зачет</b>		2
	<b>Всего:</b>		<b>55</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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-методической материалов;
- наглядные пособия: демонстрационные плакаты, модели, раздаточный материал; сборники практических работ;
- видеотека по курсу;
- учебные фильмы по некоторым разделам дисциплины;
- программные и электронные материалы гигиенических нормативов питания спортсменов, двигательной активности детей и подростков, гигиенических требований к урокам физкультуры, тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- медицинская кушетка, ростомер, медицинские весы, водопровод, электрокардиограф, спирометры, динамометры, аппараты для определения кровяного давления, секундомеры, шагомер.

##### **Технические средства обучения**

№ п/п	Материально-техническое обеспечение занятий
1	Компьютер
2	Интерактивная доска
3	Проектор
4	Банк электронных презентаций
5	Сборники методических рекомендаций по СР и ЛПЗ
6	Сборник контрольных работ
7	Раздаточный материал



### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### Основные источники:

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Гигиена детей и подростков: учеб. пособие.	Приходько И.В.	Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 312 с.
ОИ 2	Физиология и гигиена подростка: учеб. пособие	Кирпичёв В.И.	М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с.
ОИЗ	Гигиена и основы экологии человека: учебник.	Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С.	М.: Издательский дом «Академия», 2015. – 528с.

#### Дополнительные источники

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Гигиена детей и подростков.	Антропова М.В	М., 2013
ДИ 2	Здоровье, экология, спорт.	Беляев В.С.	М., 2014.
ДИЗ	Гигиена физического воспитания и спорта	Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А.	М., 2014.
ДИ4	Здоровье спортсмена.	Дойзер Э.	М. 2015.
ДИ5	Гигиена физического воспитания и спорта.	Дубровский В.И.	М., 2013.
ДИ6	Лабораторный практикум по возрастной анатомии, физиологии и гигиене.	Красноперова Н.А.	М., 2013.
ДИ7	Гигиена физической культуры и спорта	Лаптев А.П., Минх А.А	М.-2014.
ДИ8	Гигиена.	Лаптев А.П., Полиевский С.А.	М., 2014.
ДИ9	Практикум по гигиене.	Лаптев А.П., Мальшева И.Н.	М., 2014.
ДИ10	Очерки по гигиене физических упражнений.	Минх А.А.	М., 2013.
ДИ11	Гигиена питания.	Петровский АА	М., 2015.
ДИ12	Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений.	Полиевский С.А.	М. 2014.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	Экспертная оценка выступлений с сообщениями
составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	Экспертная оценка результатов выполнения практической работы
определять суточный расход энергии, составлять меню;	Экспертная оценка результатов выполнения практической работы
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	Тестирование
применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;	Экспертная оценка результатов выполнения самостоятельной работы
<b>ЗНАНИЯ:</b> основы гигиены детей и подростков;	Тестирование
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	Тестирование Экспертная оценка результатов выполнения самостоятельной работы
понятие медицинской группы;	Экспертная оценка результатов выполнения самостоятельной работы
гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Экспертная оценка выполнения практической и самостоятельной работы
вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы
основы профилактики инфекционных заболеваний;	Тестирование
особенности режима жизни инвалидов различных категорий, понятие охранительного режима;	Тестирование
основы гигиены питания детей, подростков и молодежи, системы питания при различных поражениях;	Экспертная оценка выполнения практической и самостоятельной работы

гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий для инвалидов;	Тестирование
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и адаптивной физической культурой детей, подростков и молодежи;	Тестирование
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы
гигиенические основы закаливания;	Экспертная оценка выполнения практической и самостоятельной работы
гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	Экспертная оценка выполнения практической работы
физиолого - гигиенические и социальные аспекты курения, наркомания и токсикомании.	Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы