

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

Министерство образования Московской области
Ногинский филиал
Государственного образовательного учреждения
высшего образования Московской области
Московского государственного областного университета

У УТВЕРЖДАЮ
Д Директор
Е Ногинского филиала МГОУ
-  И.В.Смирнова
31 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

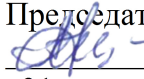
***«Профессиональный учебный цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»***

Заочная форма обучения

**Московская область
г. Ногинск
2022**

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой) комиссией
естественно-научных и
здоровьесберегающих дисциплин
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.

Председатель ПЦК
 А.Б. Филиппова
«31» августа 2022 г.

СОСТАВЛЕНА

В соответствии с государственными
требованиями к минимуму содержания и
уровню подготовки выпускника по
специальности: 49.02.01 «Физическая
культура»

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
Ногинского филиала МГОУ
Протокол №1
от «31» августа 2022 г.
Председатель Методического совета
 А.А. Дерябкин
«31» августа 2022 г.

Составитель: Коваль В.И., к.м.н., преподаватель Ногинского филиала МГОУ

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:  Попова О.В., методист Ногинского
филиала МГОУ

Содержательная экспертиза:  Филиппова А.Б., преподаватель
высшей квалификационной категории Ногинского филиала МГОУ

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза:  Коренкова С.Ю., директор МБОУ ЦО №3
г. Ногинска

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования по
специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом
Министерства образования и науки РФ от «27» октября 2014 г. №1355.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности (ям)
49.02.01 «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СПО
третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	7
3. Условия реализации учебной дисциплины.....	11
4. Контроль и оценка освоения результатов учебной дисциплины.....	13
5. Лист изменений и дополнений, внесенных в программу.....	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена Ногинского филиала МГОУ по специальности 49.02.01 «Физическая культура», разработанной в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при составлении программ одноименных дисциплин по специальностям, входящим в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 «Физическая культура и спорт», а также при составлении программ повышения квалификации учителей физической культуры.

Рабочая программа составлена для студентов заочной формы обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в состав профессионального учебного цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент 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 дисциплины студент 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.

Вариативная часть - не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов на освоение профессиональных модулей ППСЗ и специальности 49.02.01 «Физическая культура» и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

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 образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчётов, рефератов, выступлений.

ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

В процессе освоения дисциплины, у учащихся должны сформироваться общие компетенции (ОК):

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 69 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов; самостоятельной работы обучающегося 61 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	69
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	2
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	61
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
1.1. Самоподготовка по теме	6
1.2. Самоподготовка по теме	8
2.1. Самоподготовка по теме	10
2.2. Самоподготовка по теме	8
3.1. Самоподготовка по теме	5
3.2. Самоподготовка по теме	8
4.1. Самоподготовка по теме	9
4.2. Самоподготовка по теме	7
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	Гигиена как наука и область медицины		16	
Тема 1.1. Предмет, цели и задачи «Гигиенических основ физического воспитания»	Содержание учебного материала		1	1
	1.	Современные научные представления о «здоровье» и «болезни»		
	2.	Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения		
	3.	Гигиена физического воспитания и спорта		
	Лабораторные методы		Не предусмотрено	
	Практические занятия.		Не предусмотрено	
	Контрольная работа.		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа: Гигиена как область профилактической медицины. История развития гигиенической науки и практики. Основы экологических знаний в профилактической медицине. Классификация факторов в системе «здоровье-среда обитания». Экологическая обусловленность нарушений в здоровье детей. Экологопатогенетические изменения в здоровье населения.		6	
Тема 1.2. Гигиенические требования к организации внешней среды при занятиях физической культурой и спортом	Содержание учебного материала		1	2
	1.	Планирование работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях		
	2.	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе		
	3.	Гигиена занятий оздоровительной физической культурой		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		Не предусмотрено	
	Контрольная работа		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа. Система организации физического воспитания в дошкольном учреждении. Активный отдых дошкольников. Формы организации физического воспитания в детском саду. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Показатели здоровья детей и подростков. Гигиенические требования к условиям и режиму обучения в образовательных учреждениях.		8	
Раздел 2.	Гигиена питания и физических нагрузок детей на различных этапах онтогенеза		20	
Тема 2.1. Понятие о достаточном и сбалансированном питании	Содержание учебного материала		1	2
	1.	Физиологическая роль белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и волокон		
	2.	Общие гигиенические требования к режиму питания		
	3.	Гигиена закаливания и физического воспитания детей разного возраста.		
	Лабораторные работы.		Не предусмотрено	
	Практические занятия.		Не предусмотрено	

	Контрольная работа.		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа. Периодизация онтогенеза и периоды детского возраста. Понятие о рациональном питании детей. Особенности питания спортсменов. Основные группы пищевых продуктов для детей. Формирование рациона питания детей. Витамины и их роль в обмене веществ. Санитарно-эпидемиологическое благополучие детей. Профилактика пищевых отравлений и токсикоинфекций. Режим питания при занятиях физкультурой и спортом. Пищеварение ребенка. Продукты, которые необходимо исключить из питания детей.		10	
Тема 2.2. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	Содержание учебного материала		1	2
	1.	Организация лечебно-профилактической работы в детских учреждениях.		
	2.	Энергозатраты при занятиях физкультурой и спортом. Составление меню-раскладки.		
	Лабораторные работы.		Не предусмотрено	
	Практические занятия.		Не предусмотрено	
	Контрольная работа		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа. Организация системы закаливания в дошкольных учреждениях. Гигиенические требования к занятиям по физическому развитию детей. Наиболее распространенные травмы при занятиях физкультурой у детей. Обучение навыкам оказания первой медицинской помощи детям разного возраста. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок. Закаливание солнцем, водой и воздухом. Виды медицинских обследований детей.		8	
Раздел 3.	Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию		15	
Тема 3.1. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным учреждениям	Содержание учебного материала		1	2
	1.	Гигиенические требования к расположению и планировке спортивных сооружений		
	2.	Основные гигиенические требования к строительным материалам		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия		Не предусмотрено	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа. Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. Гигиенические требования к ориентации спортивных сооружений на местности. Цветовое оформление спортивных залов. Современные требования к поддержанию здоровой воздушной среды.		5	
Тема 3.2. Общие гигиенические требования к оборудованию и инвентарю	Содержание учебного материала		1	2
	1.	Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений		
	2.	Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции.		
	3.	Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви		
	Лабораторные работы.		Не предусмотрено	
	Практические занятия.		Не предусмотрено	
	Контрольные работы.		Не предусмотрены	

	Самостоятельная работа. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой. Гигиеническое обеспечение занятий боксом. Гигиеническое обеспечение занятий тяжелой атлетикой. Гигиеническое обеспечение спортивными играми.	8	
Раздел 4.	Основы профилактики инфекционных болезней и вредных привычек.	18	
Тема 4.1. Инфекционные заболевания и их профилактика.	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы.	Не предусмотрено	
	Практические занятия.	1	
	1. Инфекционный процесс. Болезни органов дыхания.		
	2. Гельминтозы у детей и их профилактика.		
	Контрольные работы.	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа. Острые и хронические заболевания полости носа. Ларингиты у детей. Миндалины и хронический тонзиллит. Профилактика бронхита. Острые пневмонии у детей. Причины и профилактика отитов у детей. «Правильная» одежда и обувь как профилактика простудных заболеваний. Аскаридозы. Бактериальные и вирусные инфекции.	9	
Тема 4.2. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	
	Лабораторные работы.	Не предусмотрено	
	Практические занятия.	1	
	1. Социальные и медицинские предпосылки образования вредных привычек		
	2. Профилактическая работа употребления табака, алкоголя и наркотиков		
	Контрольная работа	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа. Стрессы и здоровье. Роль семьи в воспитании у детей неприятия разрушительных привычек. Подражание - как одна из причин появления вредных привычек. Роль конфликтов в появлении интереса к наркотикам. Воспитание жизненного оптимизма. Последствия употребления алкоголя. Влияние табака на беременных женщин.	7	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		Не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		Не предусмотрено	
Всего:		69	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии, физиологии и гигиены человека; лабораторий – не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета: учительский стол (1), ученические столы (17), стулья (37), мебельная стенка (1), шкаф (1), автоматическое зашторивание, экран, доска, лампы освещения (24), электророзетки (3).

Технические средства обучения: аудиовизуальные и компьютерные средства обучения: телевизор, микроскопы, эпипроектор, видеоманитофон, спектроскоп, кассеты с фильмами по разделам анатомии и физиологии.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

Для преподавателей

1. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: уч. пособие / В.А. Ляпин. – Омск, 2015. (iprbookshop.ru)
2. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: уч. пособие. – Ульяновск, 2015. (iprbookshop.ru)

Для студентов

1. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: уч. пособие / В.А. Ляпин. – Омск, 2015. (iprbookshop.ru)
2. Мангушева Н.А. Гигиена физического воспитания и спорта: уч. пособие. – Ульяновск, 2015. (iprbookshop.ru)

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре: уч. пособие. – С-Пб., 2016.
2. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
3. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : уч. пособие / Горбань И.Г. – Оренбург: ОГУ, 2017.
4. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В.

Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.

Для студентов

1. Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре: уч. пособие. – С-Пб., 2016.
2. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т.Н. Мостовая. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.
3. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : уч. пособие / Горбань И.Г. – Оренбург: ОГУ, 2017.
4. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины *«Гигиенические основы физического воспитания»* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	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; 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	- выполнение самостоятельной работы, рефератов и докладов; - выполнение практических работ; - самостоятельная работа; - практических заданий; - подготовка докладов и сообщений; - подготовка и защита реферата; - доклад - практическая работа; - подготовка и защита реферата; - практическая работа; - выполнение практических работ; - практическая работа;

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	- практическая работа; -самостоятельная работа; - подготовка докладов и сообщений, практическая работа;
--	---

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица, внесшего изменения	