



КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физического воспитания

Славгород 2017

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО)

49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик:

КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

Разработчик:

Кравченко Алексей Александрович, преподаватель физической культуры КГБПОУ «Славгородский педагогический колледж»

Рекомендована предметно-цикловой комиссией физического воспитания и ОБЖ.

Заключение (решение): протокол заседания предметно-цикловой комиссии № 8 от «31» августа 2017 г.

Председатель пцк



/Возлев А.А./

Заместитель директора

по учебной работе



/Никитина М.Д./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **49.02.01 «Физическая культура»**

Программа учебной дисциплины может быть использована в комплексной программе переподготовки, повышения квалификации учителей физической культуры, тренеров, инструкторов физической культуры в дошкольных образовательных учреждениях.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Гигиенические основы физического воспитания входит в блок общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла.

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

В результате освоения 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 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 90 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов;
самостоятельной работы обучающегося 30 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>90</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>60</i>
в том числе:	
лабораторные и практические занятия	<i>20</i>
контрольные работы	<i>5</i>
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	<i>-</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>30</i>
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта на 2 курсе в 4 семестре</i>	

2.2. 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 работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Общая гигиена.		23	
Тема 1. 1. Гигиена как основа здорового образа жизни и профилактики заболеваний.	Содержание учебного материала 1. Понятие о гигиене и санитарии. Предмет и задачи гигиены. Методы исследования гигиены. 2. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов. Понятие медицинской группы. 3. Гигиена как основа профилактики. Основы гигиены детей и подростков. 4. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья.	4	ознакомительный
Тема 1. 2. Гигиена воздушной среды	Содержание учебного материала 1. Физиологическое значение воздуха для человека. 2. Химический состав воздуха, его физические качества. 3. Гигиенические требования к воздушной среде при занятиях на открытом воздухе. Лабораторное занятие. - определить химические свойства воздуха; - определить углекислый газ и содержание пыли в воздухе помещения; - дать оценку реакции сосудов кожи разных участках тела на охлаждение (холодовая проба). Самостоятельная работа. - изучить бактериологические, радиационные факторы загрязнения воздуха и контроль за его состоянием; - изучить гигиенические требования к отоплению в помещениях.	4 1 1	репродуктивный продуктивный продуктивный
Тема 1.3. Гигиена воды и почвы.	Содержание учебного материала 1. Роль воды в жизни человека. 2. Огранолептические свойства воды. 3. Эпидемиологическое значение воды. Очистка и обезвреживание воды. 4. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Гигиеническое основание выбора для спортивных сооружений. Лабораторное занятие. - определить активный хлор в разных пробах хлорной извести; - определить остаточный хлор в водопроводной воде и пробах воды из плавательного бассейна. Самостоятельная работа. - изучить вопросы охраны водных и почвенных ресурсов как проблему сохранения окружающей среды и подготовить рефераты; - подготовить сообщения о роли учителя физкультуры в воспитании у школьников бережного отношения к природе.	4 1 2	ознакомительный продуктивный продуктивный
Тема 1.4. Гигиена питания.	Содержание учебного материала. 1. Значение питания. Основные компоненты питания. 2. Энергетическая ценность пищевых продуктов.	3	ознакомительный

	3. Режим питания.		<i>продуктивный</i>
	4. Особенности питания спортсмена в период тренировок и соревнований.		
	Контрольная работа.	1	
	Тестовый контроль по теме «Гигиена питания» (до 20 вопросов)		
	Практическое занятие. - рассчитать энерготраты в течение суток в зависимости от видов деятельности; - составить дневное меню для спортсмена с учётом его энерготрат.	1	
Тема 1.5. Личная гигиена.	Самостоятельная работа. - составить конспект, используя популярную литературу, на тему «Физиологическая роль витаминов и их гигиеническое значение в питании спортсмена», «Физиологическая роль минеральных веществ и их значение в питании спортсмена» (задание по подгруппам)	1	<i>продуктивный</i>
	Содержание учебного материала.	3	<i>репродуктивный</i>
	1. Биологические ритмы и рациональный суточный режим. Динамика работоспособности.		
	2. Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушения осанки.		
	3. Гигиена зрения и слуха.		
	4. Вредные привычки, действие наркотиков, алкоголя, курения на организм.		
	Контрольная работа. Творческая работа по теме «Закаливание» (оформление плаката, буклета, презентации и т.п.)	1	<i>продуктивный</i>
	Практическое занятие. - составить свой суточный режим с точки зрения его рациональности; - определить свой хронотип на основе суточной динамики работоспособности -	2	<i>продуктивный</i>
Раздел 2. Гигиена физкультуры и спорта.	Самостоятельная работа. - подготовить классный час для учащихся по теме «Личная гигиена школьника, занимающегося спортом» - подготовить беседу «Заболевания, связанные с приёмом наркотиков, алкоголя, курения» - составить индивидуальную программу формирования ЗОЖ - изучить гигиенические принципы и средства закаливания - составить комплекс закаливающих процедур для школьника	4	<i>продуктивный</i>
		37	
Тема 2.1. Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений.	Содержание учебного материала	5	<i>репродуктивный</i>
	1. Типы и размещения спортивных сооружений		
	2. Гигиенические требования к строительным материалам.		
	3. Освещение спортивных сооружений.		
	4. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.		
	5. Гигиенические требования к открытым и искусственным водоёмам.		
	6. Гигиенические требования к спортивному инвентарю.		
	Контрольная работа. Тестовый контроль по теме «Гигиенические основы проектирования и строительства спортивных сооружений» (30 вопросов)	1	<i>продуктивный</i>
	Лабораторное занятие. - сделать гигиеническую оценку спортивного зала; - определить световой коэффициент и дать оценку освещённости школьного спортивного зала, определить коэффициент искусственной освещённости расчётным методом, рассчитать необходимое число светильников;	1	<i>продуктивный</i>

	- дать оценку вентиляции спортивного зала, определить объём чистого воздуха и кратность воздухообмена, коэффициент аэрации. - - записать термограммы колебаний температуры воздуха в помещении.		
	Самостоятельная работа		
	-составить конспект «Расположение и ориентация спортивных сооружений»;	3	продуктивный
	- подготовить сообщения к семинару «Гигиенические требования к местам занятий отдельными видами спорта»		
Тема 2.2. Гигиена занятий физической культуры.	Содержание учебного материала	4	
	1. Массовая физическая культура фактор оздоровления населения.		ознакомительный
	2. Система физического воспитания школьников.		
	3. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.		
	4. Физическая активность людей зрелого и пожилого возраста. Виды занятий.		
	Практическое занятие.	1	продуктивный
	- составить план гигиенических мероприятий при занятии физическими упражнениями;		
	- дать оценку нормированию циклических нагрузок на педагогической практике.		
	Самостоятельная работа.	2	продуктивный
	- подготовить реферат «Эффективность физической подготовки лиц пожилого возраста»;		
	- подготовить рекомендации для организации массовых форм физической культуры.		
Тема 2.3. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе и спортивных тренировок	Содержание учебного материала	5	ознакомительный
	1. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.		
	2. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объёму и интенсивности физических нагрузок.		
	Контрольная работа.	1	продуктивный
	Тестовый контроль по данной теме (до 20 вопросов)		
	Практическое занятие.	1	продуктивный
	- дать оценку организации занятий физкультуры в школе (на педагогической практике);		
	- защита конспектов уроков физической культуры в соответствии с гигиеническими требованиями.		
	Самостоятельная работа.	2	продуктивный
	- подготовить сообщения к семинару «Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок»: гигиенические требования к планированию тренировок, к структуре, нормированию тренировочных нагрузок, нормирование занятий.		
Тема 2.4. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта.	Содержание учебного материала	7	репродуктивный
	1. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.		
	2. Гигиеническое обеспечение занятий лёгкой атлетикой.		
	3. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.		
	4. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.		
	5. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.		
	6. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжёлой атлетикой.		
	Контрольная работа.	1	продуктивный
	Тестовый контроль по данной теме (до 30 вопросов)		
	Практическое занятие.	1	продуктивный
	- составить план гигиенических мероприятий в своём виде спорта на учебно-тренировочном сборе;		
	Самостоятельная работа.	2	продуктивный
	- подготовить реферат на тему «Гигиенические требования к пакету одежды спортсмена» (в своём виде спорта);		
	- подготовить рекомендации по профилактике травм и заболеваний (в своём виде спорта);		
Всего:		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебного кабинета естественных дисциплин, лаборатории информатики и информационно-коммуникационных технологий, библиотеки, читального зала, медиатеки с выходом в сеть Интернет.

Оборудование учебного кабинета естественных дисциплин предполагает:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- программное и учебно-методическое обеспечение (практические и лабораторные работы, задания для самостоятельной работы студентов);
- наглядные пособия (схемы, таблицы, муляжи, анатомические атласы);
- оборудование для лабораторных работ: термометр, напольные весы, люксметр, секундомер, химические реактивы.
- видеоманитофон;
- видеофильмы;
- презентации по темам дисциплины;

Оборудование лаборатории информатики и информационно-коммуникационных технологий и рабочих мест на каждого студента лаборатории включает компьютеры с выходом в сети Интернет, наличие электронной интерактивной доски.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Багметова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 251с.
2. Гигиена: учебник под ред. Румянцева Г.И. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. – 245с.
3. Кузнецов П.И. Гигиеническая оценка санитарно-технических систем спортивных сооружений. Омск 2000., Сиб ГАФК – 52с.
4. Скитневский В.Л. Региональная система физического воспитания как комплект системы физического воспитания Российской Федерации // Теория и практика физической культуры. 2008. №12. С 71.

Дополнительные источники:

1. Апанасенко Г.Л., Чистякова Ю.С. Здоровье спортсмена: критерии оценки и прогнозирования // Теория и практика физической культуры. 2006. № 1. С. 19 - 22.

2. Белецкая В.И., Громова З.П. Школьная гигиена. М., Просвещение, 1983.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва. Изд. центр «Академия», 2002. – 240с.
4. Визитей Н.Н. Физическая культура и здоровье спортсмена (философско – антропологический аспект проблемы) // Теория и практика физической культуры. 2008. №9. С. 3 – 6.
5. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: ВЛАДОС, 2003. – 270с.
6. Коваленко Ю.А. Проблемы травматологии в современном спорте // Теория и практика физической культуры. 2006. №5. С 22-26.
7. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. М.: Физкультура и спорт, 1990. – 234с.
8. Узянбаева Р.Г. Комплексный подход к формированию культуры здоровья студентов // Теория и практика физической культуры. 2007. №5. С. 49 – 51.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины 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
- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	<i>Наблюдения деятельности студентов в процессе работы на педагогической и преддипломной практике.</i>
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	<i>Экспертная оценка практической работы по заданному алгоритму.</i>
- определять суточный расход энергии, составлять меню;	<i>Экспертная оценка практической работы по заданному алгоритму</i>
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	<i>Наблюдения деятельности студентов в процессе работы на педагогической практике.</i>
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных	<i>Наблюдения деятельности студентов на учебных занятиях при</i>

модулей;	<i>изучении профессиональных модулей.</i>
- основы гигиены детей и подростков;	<i>Наблюдения деятельности студентов в процессе работы на педагогической практике.</i>
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	<i>Наблюдения деятельности студентов в процессе работы на педагогической практике.</i>
- понятие медицинской группы;	<i>Экспертная оценка практической работы по заданному алгоритму.</i>
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	<i>Наблюдения деятельности студентов в процессе работы на педагогической практике.</i>
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	<i>Наблюдения деятельности студентов в процессе работы на педагогической практике.</i>
- основы профилактики инфекционных заболеваний;	<i>Экспертная оценка индивидуальной программы формирования ЗОЖ.</i>
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	<i>Экспертная оценка практической работы, тестовый контроль «Гигиена питания»</i>
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	<i>Экспертная оценка лабораторной работы, тестовый контроль по данной теме.</i>
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	<i>Экспертная оценка практического занятия и составленных рекомендаций по организации массовых форм спортивной работы.</i>
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	<i>Наблюдения деятельности студентов на спортивных занятиях, беседы с тренерами по выполнению личной гигиены.</i>
- гигиенические основы закаливания;	<i>Экспертная оценка творческих работ, комплексов закаливающих процедур.</i>
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	<i>Наблюдения деятельности студентов в процессе работы на педагогической практике.</i>
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	<i>Наблюдения деятельности студентов в процессе работы на педагогической практике, проведение ими внеклассной работы.</i>

Лист актуализации программы учебной дисциплины

[illegible]