

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020 г.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
1.1. Область применения программы	
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины	
2. Структура и содержание дисциплины	6
2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий	
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины	10
3.1. Образовательные технологии	
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
3.3. Информационное обеспечение обучения	
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	11

1. Паспорт рабочей программы дисциплины ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания является частью программы подготовки специалистов среднего звена Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Боханский педагогический колледж им. Д.Банзарова» по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура(утв.Приказом Минобрнауки РФ №1355 от 27.10.2014).

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания является дисциплиной профессионального цикла ППССЗ.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, 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 и 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

ПК Профессиональные компетенции

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-методические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, 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 методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений

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

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 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.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 63 ч, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42 ч;

самостоятельной работы обучающегося 21 ч.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	63
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42
в том числе:	
теоретическое обучение	26
практические занятия	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	21
в том числе:	
написание реферата, сообщений;	6
работа с конспектами;	10
планирование спортивной деятельности	5
Форма промежуточной аттестации - дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы гигиены физического воспитания			
Тема 1.1. Гигиена как наука	Содержание учебного материала	2	2
1.	Предмет и история возникновения и становления гигиены		
Тема 1.2. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта	Содержание учебного материала	2	2
1.	Состояние здоровья школьников и факторы, оказывающие влияния. Оздоровительное воздействие физической культуры и спорта	2	
Практические занятия Составление комплекса лечебно-оздоровительной гимнастики			
Самостоятельная работа Написать реферат «Меры борьбы с алкоголизмом и наркоманией».			
Тема 1.3. Гигиена воздушной среды, воды и почвы	Содержание учебного материала	2	2
1.	Физические и химические свойства воздуха, акклиматизация, загрязнение воздуха, санитарное обследование водоемов, характеристика питьевой воды: очистка и обеззараживание.	2	
Самостоятельная работа Сообщение «Методы акклиматизация спортсменов»			
Тема 1.4. Гигиена закаливания	Содержание учебного материала	4	2
1.	Физиологические основы закаливания Гигиенические принципы закаливания Закаливание с помощью низких температур Гигиенические нормы закаливания воздухом Гигиенические нормы закаливания водой Закаливание солнечным излучением		

	Практические занятия Закаливание воздухом. Закаливание солнцем. Закаливание водой.	2	
	Самостоятельная работа Составить таблицу «Суточный режим закаливания»	4	
Тема 1.5. Гигиена питания	Содержание учебного материала	2	2
	1. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом. Калорийность пищи, гигиеническая характеристика пищевых продуктов, режим питания спортсмена.		
	Практические занятия Определение в питании спортсмена соотношения белков, жиров и углеводов.	2	
	Самостоятельная работа Составление таблицы «Оптимальный суточный режим питания по заданному виду спорта (ккал.)»	2	
Тема 1.6. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	Содержание учебного материала	6	2
	1. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений Основные гигиенические требования к строительным материалам Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений Основные гигиенические требования к открытым водоемам Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям		
	Практические занятия Анализ и оценка спортивных сооружений	2	
	Самостоятельная работа Написать доклады: «Описание своих домашних условий по гигиеническим требованиям», «Описание гигиенических требований к открытым и закрытым спортивным сооружениям»	2	
Тема 1.7. Гигиеническое нормирование физических нагрузок	Содержание учебного материала	4	2

при занятиях физической культурой	1.	Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников Формирование двигательной активности школьников Гигиеническое нормирование циклических нагрузок		
		Практические занятия Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста	4	
		Самостоятельная работа Составление презентации «Оптимальные физические нагрузки по нормам гигиены»	4	
Тема 1.8. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе		Содержание учебного материала	4	2
	1.	Гигиенические требования к структуре, содержанию физических нагрузок в школе. Личная гигиена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.		
		Практические занятия Внешние признаки утомления у школьников при выполнении физических упражнений Личная гигиена физкультурника и спортсмена	4	
		Самостоятельная работа Составление презентации «Режим дня по заданному виду спорта»	2	
		Всего:	42	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Образовательные технологии

Образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебных занятий:

- информационно-коммуникационные технологии;
- технология дифференцированного обучения;
- технология проблемного обучения.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебного кабинета анатомии, физиологии и гигиены человека.

Оборудование учебного кабинета:

1. Рабочее место преподавателя;
 2. Посадочные места по количеству обучающихся;
 3. Аудиторная доска для письма;
 4. Комплект учебно-методической документации:
 - Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности «Физическая культура»;
 - Рабочая программа учебной дисциплины с аннотацией;
 - Учебно-методический комплекс учебной дисциплины;
 - Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы обучающихся;
 - Комплект оценочных средств по учебной дисциплине;
 - Учебная, методическая литература по учебной дисциплине;
 - Паспорт учебного кабинета.
- Технические средства обучения: компьютер с выходом в интернет; экран, мультимедиа, принтер, сканер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: ЭБС: учебник для СПО и ВУЗов- 2-ое изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2013 г.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Уметь:	
использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц их заменяющих)	педагогическое наблюдение за деятельностью студентов на занятиях
составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	Педагогический контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся экспертная оценка на практическом занятии
определять суточный расход энергии, составлять меню;	Педагогический контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	Педагогический контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.	Педагогический контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
Знать:	
основы гигиены детей и подростков;	устный опрос
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	устный опрос Экспертная оценка деятельности студента в ходе учебных занятий и учебно-практической деятельности. Анализ качества выполнения практических заданий, СРС.
понятие медицинской группы;	устный опрос
гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	устный опрос
вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	устный опрос
основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	устный опрос
гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	устный опрос
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	Экспертная оценка деятельности студента в ходе учебных занятий и учебно-практической деятельности. Анализ качества выполнения практических заданий, СРС.
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	устный опрос
гигиенические основы закаливания;	тестирование
гигиенические требования к учебно-воспитательному	устный опрос

процессу, зданию и помещениям школы;	
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, наркомании и токсикомании.	устный опрос

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	-планирование целей и задач учебного занятия в соответствии с требованиями к целям и задачам учебного занятия по предмету, возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся; -составление конспекта учебного занятия в соответствии с психолого-педагогическими, методическими, санитарно-гигиеническими требованиями к уроку по физической культуре в начальной школе; -использование при подготовке к уроку дополнительных источников информации.	- Анализ деятельности студента на производственной практике. -Комплексная оценка выполнения практических заданий.
ПК 1. 2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	-осуществление подготовки учебного кабинета к учебному занятию по физической культуре; -соблюдение психолого-педагогических, методических, гигиенических требований к учебному занятию по физической культуре; -организация и проведение учебного занятия по физической культуре в соответствии с планом, конспектом учебного занятия по физической культуре; -корректирование собственной деятельности (цели, содержания, методы и средства) и деятельности учащихся по ходу учебного занятия по физической культуре; -установление педагогически целесообразных взаимоотношения с детьми с учетом возрастных, индивидуальных, личностных особенностей обучающихся; -учет индивидуальных, возрастных, личностных особенностей обучающихся при проведении учебного занятия по физической культуре.	-Анализ деятельности студента на производственной практике.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	-осуществление отбора методов, инструментария и форм педагогического контроля для оценки результата в соответствии с требованиями образовательной программы начальной школы; -наличие и владение критериями оценки процесса и результата обучения учащихся; -оценивание процесса и результата обучения учащихся носит индивидуальный и дифференцированный характер.	Анализ деятельности студента на производственной практике. -Комплексная оценка выполнения практических заданий. -Оценка решения педагогических задач.

ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	-проведение анализа/самоанализа учебного занятия в соответствии с психолого-педагогическими требованиями; -формулирование обоснованных выводов по результатам проведенного анализа/самоанализа; -определение путей улучшения качества организации и проведения учебного занятия по результатам анализа/самоанализа	- Анализ деятельности студента на производственной практике. -Комплексная оценка выполнения практических заданий.
ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.	- представление умения вести документацию, обеспечивающую процесс обучения;	Анализ продуктов образовательной работы по ведению документации
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия	<ul style="list-style-type: none"> – определение целей и задач внеурочной деятельности и общения в избранной области деятельности с учётом возраста обучающихся; – обоснованный выбор различных методов и форм организации внеурочной работы с учётом возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся; – выбор и обоснование темы, внеурочного занятия, его формы в соответствии с поставленной целью; – определение структуры плана внеурочного занятия с учетом избранной области деятельности, формы его проведения; – владение навыками составления планов внеурочных занятий с учётом особенностей избранной области деятельности, возраста обучающихся и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами; определение содержания, формы проведения внеурочного занятия соответствие содержания внеурочного занятия его теме и цели, возрастным и индивидуальным особенностям учащихся; соответствие оформления разработки внеурочного занятия предъявляемым требованиям. 	<p>Анализ продуктов образовательной деятельности. Наблюдение за деятельностью студента (на практическом занятии, и производственной практике)</p> <p>Экспертная оценка качества планирования внеурочных занятий</p>
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия	<ul style="list-style-type: none"> - установление педагогически-целесообразных взаимоотношений с обучающимися; - создание ситуаций, стимулирующих общение младших школьников в процессе внеурочной деятельности; - осуществление самоанализа и самоконтроля при проведении внеурочных занятий; - представление умения проводить внеурочные занятия в соответствии с требованиями; - выбор оптимальных средств педагогической поддержки детей, испытывающих затруднения в общении; 	<p>Наблюдение за деятельностью студента (на практическом занятии, на производственной практике).</p> <p>Экспертная оценка качества проведенного занятия</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - владение способами организации взаимодействия, сотрудничества детей и учителя на внеурочном занятии; - обоснованный выбор дидактических материалов и технических средств для использования на занятии; - обеспечение достижения цели всего занятия и решения задач отдельных этапов. 	
ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности		Наблюдение за деятельностью студента (на практическом занятии, на производственной практике).
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> - владение приемами выявления, развития и поддержки творческих способностей обучающихся; - представление умения составлять индивидуальную программу работы с одарёнными детьми; - обоснованный выбор способов контроля деятельности учащихся в процессе проведения внеурочного занятия; - использование разнообразных форм контроля деятельности обучающихся; - владение способами диагностики познавательных процессов и интеллектуальных способностей обучающихся; - обоснованная оценка процесса и результатов деятельности обучающихся; 	Наблюдение за деятельностью студента (на практическом занятии, на производственной практике).
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия	<ul style="list-style-type: none"> - владение методикой анализа организации внеурочной работы в избранной области деятельности; - владение навыками анализа и самоанализа внеурочных мероприятий или занятий; - представление умения анализировать процесс и результаты внеурочной деятельности по результатам наблюдения за деятельностью других педагогов; - выполнение требований к анализу отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, учителями, руководителем практики; - обоснованность выводов по результатам деятельности учащихся; - выработка аргументированных предложений по совершенствованию внеурочной деятельности и общения младших школьников; 	Наблюдение за деятельностью студента (на практическом занятии, на производственной практике).
ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - представление умения вести документацию в области организации внеурочной деятельности и общения; - выполнение требований к ведению документации. 	Анализ продуктов образовательной работы по ведению документации

<p>ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-методические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся</p>	<p>-ориентирование в учебно-методических комплектах ФГОС и примерных основных образовательных программах с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся; -обоснованность использования учебно-методических комплектов ФГОС и примерных основных образовательных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся; -умение производить отбор методических рекомендаций по организации воспитательной работы в классе (по направлениям) в соответствии с Программой воспитания.</p>	<p>-Наблюдение и экспертная оценка решения профессиональных задач с позиции педагогики, психологии. -Комплексная оценка выполнения практических заданий. -Тестирование.</p>
<p>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.</p>	<p>находить и анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития;</p>	<p>Создание рекомендаций учителю физической культуры по разработке Индивидуальной образовательной программы для обучения детей.</p>
<p>ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p>	<p>Умение оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.</p>	<p>Анализ продуктов (педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений)</p>
<p>ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.</p>	<p>Участие в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.</p>	<p>Анализ продуктов (исследовательские работы и проекты)</p>