

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики
«Чебоксарский профессиональный колледж им. Н.В. Никольского»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики
(ГАПОУ ЧР «ЧПК» Минобразования Чувашии)**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора колледжа
от 27.04.2023 №218

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07. Гигиенические основы физического воспитания

Учебный цикл **общепрофессиональный**

ППССЗ по специальности **44.02.03 Педагогика дополнительного образования**

Форма обучения **очная**

Чебоксары 2023

ОДОБРЕНА

цикловой комиссией специальных дисциплин по специальностям 44.02.02 и 49.02.01
Протокол от 17.03.2023 №8

СОГЛАСОВАНО

Протокол Педагогического совета
от 27.04.2023 №6

Составитель: Павлова Ю.С., преподаватель ГАПОУ ЧР «ЧПК» Минобразования
Чувашии

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования Рег. №33825 от 25.08.2014, учебного плана для очной формы обучения по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, Положения о разработке рабочих программ. Рабочая программа составлена для очной формы обучения углубленной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10
	Лист регистрации изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07. Гигиенические основы физического воспитания

1.1 Место дисциплины ОП.07. Гигиенические основы физического воспитания в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОП.07. Гигиенические основы физического воспитания в соответствии с учебным планом относится к общепрофессиональному циклу с общим объемом 38 часов, из них обязательная часть составляет 0 часов, вариативная часть 38 часов.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины ОП.07. Гигиенические основы физического воспитания:

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

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться 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 (воспитанников), 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 обучающихся (воспитанников).
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.2. Организовывать и проводить занятия.

ПК 2.2. Организовывать и проводить досуговые мероприятия.

ПК 3.1. Разрабатывать методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных занимающихся.

ПК 3.2. Создавать в кабинете (мастерской, лаборатории) предметно-развивающую среду.

ПК 3.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дополнительного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07. Гигиенические основы физического воспитания

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	38
в том числе:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	12
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающихся	8
Консультации	4
Промежуточная аттестация в форме: - дифференцированного зачета в 6 семестре	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.07. Гигиенические основы физического воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.Определение цели и задач, планирование учебно-тренировочных занятий			
Тема 1. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой.	Содержание учебного материала 1. Гигиена как отрасль медицинской науки. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения.	1	ОК 1-ОК 11, ПК 1.2. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.
	Практическое занятие №1 Решение ситуационных задач	1	
	Самостоятельная работа Эпидемиологические факторы внешней среды. Изучение вопроса: «История развития гигиены»	2	
Раздел 2. Проведение учебно-тренировочных занятий			
Тема 2.1. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	Содержание учебного материала 1. Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. 2. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта.	2	ОК 1-ОК 11, ПК 1.2. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.2.ПК 3.3.
	Практическое занятие №2 Обеспечение соблюдения гигиенических требований при подготовке к физической нагрузке	2	
	Самостоятельная работа Физические упражнения как важное средство восстановления работоспособности и повышения производительности труда.	1	
Тема 2.2. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом.	Содержание учебного материала 1.Понятие о личной гигиене. Личная гигиена обучающихся и спортсменов	1	ОК 1-ОК 11, ПК 1.2. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.
	Практическое занятие	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	Не предусмотрено	
Тема 2.3. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.	Содержание учебного материала 1. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.	1	ОК 1-ОК 11, ПК 1.2. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.
	Практическое занятие	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.	1	

Раздел 3.Подбор, эксплуатация и подготовка к занятиям и соревнованиям спортивного оборудования и инвентаря			
Тема 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий.	Содержание учебного материала 1. Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий.	1	ОК 1-ОК 11, ПК 1.2. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.
	Практическое занятие №3 Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	1	
	Самостоятельная работа Обеспечение соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса.	1	
Раздел 4 Определение цели, задачи и планирование физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами			
Тема 4.1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.	Содержание учебного материала 1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза, профилактике соматических и инфекционных заболеваний. 2.Основные формы занятий физической культурой и спортом различных групп занимающихся и гигиенические требования к ним.	1	ОК 1-ОК 11, ПК 1.2. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.
	Практическое занятие №4 Составление режима суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок	2	
	Самостоятельная работа	Не предусмотрено	
Тема 4.2. Двигательная активность человека и ее поддержание у различных возрастных групп. Понятие медицинской группы.	Содержание учебного материала 1. Понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп. 2.Медицинские группы здоровья детей разных возрастных групп.	2	
	Практическое занятие №5 Изучение определения биоритмов у детей	2	
	Самостоятельная работа Биологические ритмы и работоспособность. Гигиенические требования ко сну. Профилактика бессонницы	1	
Раздел 5. Мотивирование населения различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности			
Тема 5.1. Основы профилактики инфекционных заболеваний.	Содержание учебного материала 1. Профилактика инфекционных заболеваний.	1	ОК 1-ОК 11, ПК 1.2. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.
	Практическое занятие	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа СПИД - опасное инфекционное заболевание. Борьба за здоровый образ жизни подрастающего поколения.	1	

	Профилактика курения, алкоголизма, токсикомании и наркомании.		
Тема 5.2. Основы гигиены питания различных возрастных групп: детей, подростков.	Содержание учебного материала 1. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.	2	
	Практическое занятие №6 Определение и оценка суточных энергозатрат. Определение суточного расхода энергии, составление меню.	2	
	Самостоятельная работа Профилактика и коррекция избыточного веса. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых.	1	
Тема 5.3. Гигиенические основы закаливания.	Содержание учебного материала 1. Гигиена закаливания. Понятие о закаливании. Виды закаливания. Возраст и закаливание	2	
	Практическое занятие	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа	Не предусмотрено	
Раздел 6. Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и оформление методических разработок в виде отчетов, рефератов, выступлений			
Тема 6.1. Вредные привычки человека.	Содержание учебного материала	Не предусмотрено	ОК 1-ОК 11, ПК 1.2. ПК 2.2. ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3.
	Практическое занятие №7 Разработка воспитательного мероприятия для детей «Профилактика вредных привычек».	2	
	Самостоятельная работа	Не предусмотрено	
Консультации		4	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет в 6 семестре)			
ВСЕГО		38	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.07. Гигиенические основы физического воспитания

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, тренажеров, спортивного инвентаря.

Кабинет оснащен следующим оборудованием и техническими средствами обучения:

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места обучающихся;
- учебные наглядные пособия (таблицы, плакаты);
- комплект учебно-методической документации;
- комплект учебников (учебных пособий) по количеству обучающихся;
- компьютер;
- мультимедийный проектор, экран.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Обязательные печатные издания

1. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учеб. пособие для СПО / Т.А.Трифопова, Н.В.Мищенко,Н.В. Орешникова.— 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 206 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515400>

3.2.2 Электронные издания

1. Полиевский, С. А. Питание спортсменов. Функциональность и безопасность пищевых продуктов : учеб. пособие для СПО / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 122 с. — (Профессиональное образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519088>

3.2.3. Дополнительные источники информации

Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Москва : Академия, 2002. – 240 с.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07. Гигиенические основы физического воспитания

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> – 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;	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы; Мониторинг роста уровня самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся Оценка ответов в устной/письменной форме; Дифференцированный зачет
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> – основы гигиены детей и подростков; – гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; – понятие медицинской	Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов,	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы; Мониторинг роста уровня самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся; Оценка ответов в устной/письменной

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	некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	форме; Дифференцированный зачет
--	---	--

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

№, дата внесения изменений, дополнений, № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица, внесшего изменение, дополнение	