



# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |
|  | 5 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
|  | 10 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ |  |

## ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиенические основы физического воспитания

## Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура.

## Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в профессиональный цикл. (ОП.05)

## Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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;
* 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

Учитель физической культуры 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 cитуациях.

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.

Учитель физической культуры должен обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

## ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия. 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, нарко- и токсикомании

## ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре. 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;
* 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;
* 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. **ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения. уметь:**

**-** использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

* 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;
* 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.

## ПК 1.4. Анализировать учебные занятия. уметь:

**-** использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

-применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. знать:

-основы гигиены детей и подростков;

* гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;
* гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы. **ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре. 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;

-применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. знать:

* гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
* понятие медицинской группы;

## ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.

**уметь:**

**-** использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

* 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:

* 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;
* 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

## ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия. уметь:

**-** использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

* 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;
* 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

## ПК 2.3. Мотивировать обучающихся,родителей(лиц,их заменяющих) к участию в физкультурно- спортивной деятельности.

**уметь:**

**-** использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

-применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. знать:

* гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
* основы профилактики инфекционных заболеваний;
* основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
* гигиенические основы закаливания;
* физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании

## ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

**уметь:**

**-** использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

* 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;
* 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.

## ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия. 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, нарко- и токсикомании

## ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности. 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;

-применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. знать:

* понятие медицинской группы;
* гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;
* гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;

## 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.**

## уметь:

**-** использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

-применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. знать:

-основы гигиены детей и подростков;

* гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;
* гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;

## 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.

**уметь:**

**-** использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

-применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. знать:

-основы гигиены детей и подростков;

* гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;
* гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;

## ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

**уметь:**

**-** использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

-применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей. знать:

- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы

## 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);

-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

# Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов; самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

# СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 60 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 40 |
| в том числе: |  |
| практические занятия | *12* |
| контрольные работы | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 20 |
| в том числе: |  |
| Сообщения, доклады ПрезентацииРасчетно-графическая работа |  |
| **Промежуточная аттестация в форме** дифференцированного зачета |

## Тематический план и содержание учебной дисциплины

Гигиенические основы физического воспитания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Тема 1. Предмет и задачи гигиены ФК и С.** | **Содержание** | 2 **(2/0)** |  |
| **Предмет и задачи гигиены ФК и С.**Основы гигиены детей и подростков как науки. Методы исследования. Краткий исторический очерк развития гигиены ФК и С в России. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза |  | 1 |
| 2 |  |
| **Тема 2.** Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой | **Содержание** | **8 (6/2)** |
| **Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой**1.Гигиена воздушной среды.Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Температура воздуха. Влажность воздуха Движение и скорость движения воздуха. Атмосферное давление. Ионизация. Солнечная радиация. | 2 | 2 |
|  | 2. Гигиена воды и почвы.Нормы водоснабжения. Органолептические свойства воды. Эпидемиологическое значение воды. Физиологическое и гигиеническое значение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для строительства спортивных сооружений. | 2 | 1 |
|  | 3. Профилактика инфекционных заболеваний | 2 | 1 |
|  | **Практические занятия** | **2** |  |
|  | 1. Гигиеническая оценка температуры воздуха в помещении. | 1 |
|  | 2. Определение розы ветров | 1 |
|  | **Самостоятельная работа** | **5** |
|  | 1 Подготовить сообщение по теме «Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой»2. Конспектирование литературы по теме «Профилактика инфекционных заболеваний» | 32 |
| **Тема 3. Закаливание.** | **Содержание** | **2 (2/0)** |  |
|  | **Закаливание.**1. Гигиенические основы закаливания. Принципы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Гигиенические основы закаливания в спортивной практике. | 2 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа** | **1** |  |
|  | 1. Подготовить сообщение по теме «Влияние закаливания воздухом, водой и солнцем на организм | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | человека при занятиях физическими упражнениями» |  |  |
| **Тема 4. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений, зданий и помещений школы, организации учебно-воспитательного процесса** | **Содержание** | **10 (4/6)** |
| **Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений, зданий и помещений школы, организации учебно-воспитательного процесса**1. Виды спортивных сооружений. Ориентация зданий. Внутренняя отделка помещений. Освещение. Вентиляция. Отопление. Санитарный режим в спортивных залах. Оборудование мест учебных занятий | 2 | 2 |
| 2. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы | 2 | 2 |
| **Практические занятия** | **6** |  |
| 1. Гигиеническая оценка естественного освещения, естественной вентиляции | 2 |
| 2. Гигиеническая оценка санитарного режима в спортивных залах, оборудования мест учебных занятий | 2 |
| 3. Гигиеническая оценка организации учебно-воспитательного процесса, здания и помещений школы (колледжа) | 2 |
| **Самостоятельная работа** | **4** |
| Выполнить практическую работу «Санитарно-гигиеническая карта обследования спортивных сооружений в избранном виде спорта». | 4 |
| **Тема 6. Гигиена питания** | **Содержание** | **6 (2/4)** |
| **Гигиена питания**1. Общие гигиенические требования к режиму питания. Энерготраты при занятиях ФК и С. | 2 | 2 |
| **Практические занятия** | **4** |  |
| 1. Определение суточного расхода энергии человека. | 2 |
| 2. Составление меню для занимающихся ФК и С. | 2 |
| **Тема 7. Гигиена обучения и физического воспитания детей и подростков.** | **Содержание** | **6(6/0)** |
| **Гигиена обучения и физического воспитания детей и подростков.**1. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников. Понятие медицинской группы..
2. Гигиенические принципы организации занятий ФК. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности нагрузок. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю и оборудованию Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями, спортом
3. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности»
 | 222 | 1 |
| **Самостоятельная работа** | **5** |  |
| 1. Подготовить доклады на темы:«Школа оценки суточной двигательной активности детей школьного возраста»«Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом»«Гигиенические основы нормирования физической нагрузки в зависимости от медицинской группы здоровья»«Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности» | 3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2. Составить презентацию по теме «Гигиеническое обеспечение в избранном виде спорта» | 2 |  |
| **Тема 8.** Физиолого- гигиенические и социальные аспекты профилактики курения, нарко- и токсикомании» | **Содержание** | **4(4/0)** |
| **Физиолого-гигиенические и социальные аспекты профилактики курения, нарко- и токсикомании**1. Факторы риска в подростковом возрасте: курение, нарко- и токсикомания.
2. Физиологические, гигиенические и социальные аспекты профилактики курения, нарко- и токсикомании
 | 22 | 1 |
| **Самостоятельная работа** | 5 |  |
| 1. Подготовить презентацию по теме «Физиологические, гигиенические и социальные аспекты профилактики курения, нарко- и токсикомании»
2. Изучить опыт работы школ по профилактике курения, нарко- и токсикомании с использованием сети Интернет (подготовить сообщение)
 | 23 |
|  | **Дифференцированный зачет** | **2** |  |

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
	1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению** Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета анатомии, физиологии и гигиены человека, *лаборатории физической и функциональной диагностики, лаборатории медико-социальных основ здоровья.*

Оборудование учебного кабинета:

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

-компьютер, мультимедиапроектор.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:

-динамометр ручной;

* лента измерительная;
* спирометр;
* тонометр;
* фонендоскоп

-термометр

# Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

**1. Гигиена: требования к товарам детского ассортимента** ( : учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю. П. Пивоваров [и др.] ; составитель Ю. П. Пивоваров, Л. И. Ильенко, О. Ю. Милушкина, Л. С. Зиневич, Н. А. Бокарева,

С. В. Маркелова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020 ; Москва : ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова. — 67 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-13347-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-88458-377-1 (ФГБОУ ВО РНИМУ им.

Н.И. Пирогова). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457574>

Дополнительные источники:

1. **Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма** / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online). - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/518178>

1. **Гигиена и экология человека**: Учебное пособие / Бурак И.И. - Мн.:Вышэйшая школа, 2015. - 271 с.: 84x108 1/32 (Переплёт) ISBN 978-985-06-2570-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1010519>

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные****знания)** | **ПК и ОК** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:*** 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.**Знания:*** 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 | 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 cитуациях.ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценкуинформации,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. Осуществлятьпрофилактику 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. | Промежуточный контроль- дифференцированный зачет.Текущий контроль-экспертная оценка хода и результата выполнения практического задания по темам:: 1.Гигиеническая оценка температуры воздуха в помещении.2.Определение розы ветров 3.Гигиеническая оценка естественного освещения, естественной вентиляции. 4.Гигиеническая оценка санитарного режима в спортивных залах, оборудования мест учебных занятий.5.Гигиеническая оценка организации учебно- воспитательного процесса, здания и помещений школы (колледжа). 6.Определение суточного расхода энергии человека.7.Составление меню для занимающихся ФКиС.Текущий контроль.Самостоятельная работа: Подготовить сообщение на тему«Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой» «Основы профилактики инфекционных заболеваний»Текущий контроль.Самостоятельная работа: Выполнить практическую работу |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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.
 | 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 основеизучения профессиональной литературы, самоанализа и анализадеятельности других педагогов. ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов,рефератов, выступлений. | «Санитарно-гигиеническая карта обследования спортивных сооружений»Промежуточный контроль- дифференцированный зачет.**Текущий контроль. Самостоятельная работа:** Подготовить презентацию по теме«Физиолого-гигиенические и социальные аспекты профилактики курения, нарко- и токсикомании» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельностив области физического воспитания. |  |

## Приложение 1.

**Показатели оценки освоенных знаний и умений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты освоения**(объекты оценивания) | **Основные показатели оценки результата** | **Средства проверки** |
| **Должен уметь** |
| использовать знания гигиены в | использует знания гигиены в профессиональной деятельности (в процессе выполнения практических заданий профессиональной направленности) | Текущий контроль- экспертная оценка хода и результата выполнения практического задания по темам:Гигиеническая оценка санитарного режима в спортивных залах, оборудования мест учебных занятий.Гигиеническая оценка организации учебно- воспитательного процесса, здания и помещений школы (колледжа). |
| 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; | составляет режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок | Текущий контроль- экспертная оценка хода и результата выполнения практического задания по темам:Определение суточного расхода энергии человека. |
| - определять суточный расход энергии, составлять меню; | определяет суточный расход энергии, составляет меню в соответствии с требованиями | Текущий контроль- экспертная оценка хода и результата выполнения практического задания по темам:Определение суточного расхода энергии человека. Составление меню для занимающихся ФКиС. |
| - обеспечивать соблюдение | дает гигиеническую оценку соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса | Текущий контроль- экспертная оценка хода и результата выполнения практического задания по темам:Гигиеническая оценка температуры воздуха в помещении.2.Определение розы ветров 3.Гигиеническая оценка естественного освещения, естественной вентиляции. 4.Гигиеническая оценка санитарного режима в спортивных залах,оборудования мест учебных занятий. |
| гигиенических требований в здании и |
| помещениях школы при занятиях |
| физическими упражнениями, |
| организации учебно-воспитательного |
| процесса |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 5.Гигиеническая оценка организации учебно- воспитательного процесса, здания и помещений школы (колледжа). |
| - применять знания по гигиене приизучении профессиональных модулей | использует знания по гигиене при изучении профессиональных модулей | Промежуточный контроль. Дифференцированный зачет |
| **Должен знать** |
| - основы подростков; | гигиены | детей | и | называет предмет науки,методы исследований в гигиенической науке, основные этапы развития науки | Промежуточный контроль. Дифференцированный зачет |
| - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления | называетгигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза | Промежуточный контроль. Дифференцированный зачет |
| здоровья на различных этапах |  |
| онтогенеза; |  |
| - понятие медицинской группы; | определяет понятие медицинской группы, дает характеристику особенностей занимающихся физической культурой в медицинских группах | Промежуточный контроль. Дифференцированный зачет |
| - гигиеническое значениебиологических факторов внешней среды при занятиях физической | называет гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой | Промежуточный контроль. Дифференцированный зачет |
| культурой; |  |  |
| - вспомогательные гигиенические средства восстановления и | называет вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения | Промежуточный контроль. Дифференцированный зачет |
| повышения работоспособности; | работоспособности, дает им характеристику |  |
| - основы профилактики инфекционных заболеваний; | называет инфекционные заболевания, факторы их возникновения;характеризует признаки инфекционных заболеваний, возможности их профилактики | Промежуточный контроль. Дифференцированный зачет |
| - основы гигиены питания детей и подростков; | называет гигиенические требования к режиму питания. Характеризует энерготраты при занятиях ФК и С | Промежуточный контроль. Дифференцированный зачет |
| - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; | перечисляет гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий | Промежуточный контроль. Дифференцированный зачет |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; | называет гигиенические принципы организации занятий ФК, требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности нагрузок, общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к спортивному инвентарю и оборудованию | Промежуточный контроль. Дифференцированный зачет |
| - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; | называет правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом | Промежуточный контроль. Дифференцированный зачет |
| - гигиенические основы закаливания; | Перечисляет принципы закаливания. Раскрывает особенности закаливаниявоздухом, водой, солнцем | Промежуточный контроль. Дифференцированный зачет |
| - гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы; | раскрывает гигиенические требований к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы | Промежуточный контроль. Дифференцированный зачет |
| - физиолого-гигиенические и социальные аспекты профилактики курения, нарко- и токсикомании. | анализирует физиолого-гигиенические и социальные аспекты профилактикикурения, нарко- и токсикомании | Текущий контроль. Составление презентации. |

## Приложение 2

**Формирование ПК и ОК**

* 1. Учитель физической культуры 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.

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 соблюдение регулирующих ее правовых норм. ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

## Учитель физической культуры должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

* + 1. **Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.**

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.

## Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры.

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.

## Методическое обеспечение процесса физического воспитания.

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 отчетов, рефератов, выступлении.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | Дидактические единицы | ПК, ОК | Виды работ |
| Тема Гигиеническое значение биологических | 1. Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Температура воздуха. Влажность воздуха. | ПК 1.2.ПК 1.4.ПК 2.2.ПК 2.3. | Практические занятия: 1.Гигиеническая оценка температуры воздуха в помещении.2. Определение розы ветров. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| факторов внешней среды при занятиях физической культурой | 2. Движение и скорость движения воздуха. Атмосферное давление. Ионизация. Солнечная радиация 3.Нормы водоснабжения. Органолептические свойства воды. Эпидемиологическое значение воды.4. Физиологическое и гигиеническое значение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для строительства спортивных сооружений | ПК 3.3.ОК 2.ОК 4.ОК 6.ОК 8.ОК 10. | Самостоятельная работа: Подготовить сообщение на тему«Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой» «Основы профилактики инфекционных заболеваний» |
| ТемаЗакаливание | Гигиенические основы закаливания. Принципы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем.Гигиенические основы закаливания в спортивной практике. | ПК 1.2.ПК 1.4.ПК 2.2.ПК 2.3.ПК 3.3.ОК 2.ОК 4.ОК 6.ОК 10. | **Самостоятельная работа:**Подготовить сообщение на тему«Влияние закаливания на организм человека, занимающегося ФК и С» |
| Тема Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений | Виды спортивных сооружений. Ориентация зданий. Внутренняя отделка помещений. Освещение. Вентиляция. Отопление.Санитарный режим в спортивных залах. | ПК 1.1.ПК 1.2.ПК 1.4.ПК 2.2.ПК 2.3.ПК 3.3.ОК 2.ОК 3.ОК 4.ОК 6.ОК 8.ОК 10. | Практические занятия: 1.Гигиеническая оценка естественного освещения в помещении.2. Гигиеническая оценка естественной вентиляции в помещении.Самостоятельная работа: Выполнить практическую работу«Санитарно-гигиеническая карта обследования спортивных сооружений» |
| Тема Гигиена питания | Общие гигиенические требования к режиму питания. Энерготраты при занятиях ФК и С. | ПК 1.2.ПК 2.2.ПК 2.3.ПК 3.3.ОК 2.ОК 4.ОК 6.ОК 10. | Практические занятия:1. Определение суточного расхода энергии человеком.
2. Составление меню для занимающихся ФК и С.
 |
| Тема Гигиена обучения ифизического воспитания детей и подростков | 1. Гигиенические требования к местам занятий ФК в школах. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.
2. Гигиенические принципы организации занятий ФК. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности нагрузок.
 | ПК 1.1.ПК 1.2.ПК 1.4.ПК 2.2.ПК 2.3.ПК 3.3.ОК 2.ОК 3.ОК 4.ОК 6.ОК 8.ОК 10. | **Самостоятельная работа:**Подготовить доклады на темы:«Школа оценки суточной двигательной активности детей школьного возраста»«Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом»«Гигиенические основы нормирования физической нагрузки в зависимости от медицинской группы здоровья»«Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности»Составит презентацию по теме«Гигиеническое обеспечение в избранном виде спорта» |
| Тема | Факторы риска в подростковом | ПК 1.1. | **Самостоятельная работа:** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физиолого- гигиенические и социальные аспекты профилактики курения, нарко- и токсикомании» | возрасте: курение, нарко- и токсикомания.Физиологические, гигиенические и социальные аспекты профилактики курения, нарко- и токсикомании | ПК 1.2.ПК 1.4.ПК 2.2.ПК 2.3.ПК 3.3.ОК 2.ОК 3.ОК 4.ОК 5.ОК 6.ОК 8. | Подготовить презентацию по теме«Физиолого-гигиенические и социальные аспекты профилактики курения, нарко- и токсикомании» |