

Министерство образования и науки Камчатского края
КГБОУ СПО "Камчатский педагогический колледж"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

2011 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее - СПО), входящим в состав укрупненной группы **050100 Педагогическое образование: 050141 Физическая культура.**

Организация-разработчик: КГОУ СПО «Камчатский педагогический колледж»

Разработчики:

Клименко Василий Александрович, преподаватель химии КГОУ СПО «Камчатский педагогический колледж»

Рекомендована Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного учреждения Федерального института развития образования (ФГУ ФИРО)

Заключение Экспертного совета № _____ от
« ____ » _____ 20__ г.

номер

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	57
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	38
в том числе:	
лабораторные работы	---
практические занятия	2
контрольные работы	---
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	---
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	19
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	---
.....	*
.....	*
<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).</i>	
Итоговая аттестация в форме <i>(указать)</i>	

в этой строке часы не указываются

Во всех ячейках со звездочкой (*) следует указать объем часов.

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины _____

наименование

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
Раздел 1. Введение	Содержание учебного материала	2	2
	1 Предмет, задачи и методы исследования гигиены физической культуры и спорта.	1	
	2 История гигиены физической культуры и спорта.	1	
	Лабораторные работы: не предусмотрено		
	Практические работы: не предусмотрено		
	Контрольные работы: не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: Вклад отечественных ученых в становление и развитие гигиены физической культуры и спорта. (исторический обзор)	1	
Тема 1.1. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта	Содержание учебного материала	2	2
	1 Современные научные представления о здоровье.	1	
	2 Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.	1	
	Лабораторные работы: не предусмотрено		
	Практические занятия: не предусмотрено		
	Контрольные работы: не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: Здоровье и его составляющие. (мультимедийная презентация)	1	
Тема 2.1. Гигиеническая характеристика воздушной среды	Содержание учебного материала	2	2
	1 Физиологическое значение воздуха.	1	
	2 Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Химический состав воздуха.	1	
	Лабораторные работы: не предусмотрено		
	Практические занятия: не предусмотрено		
	Контрольные работы: не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: Источники загрязнения воздуха в черте города. (функциональная схема)	1	
Тема 3.1. Гигиеническая характеристика воды	Содержание учебного материала	2	2
	1 Роль воды в жизнедеятельности человека. Органолептические свойства воды.	1	
	2 Эпидемиологическое значение воды. Очистка и обеззараживание воды.	1	
	Лабораторные работы: не предусмотрено		
	Практические работы: не предусмотрено		
	Контрольные работы: не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: Способы очистки питьевой воды. (функциональная схема)	1	
Тема 4.1. Гигиена почвы	Содержание учебного материала	2	2
	1 Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Загрязнение почвы.	1	
	2 Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.	1	
	Лабораторные работы: не предусмотрено		
	Практические работы: не предусмотрено		
	Контрольные работы: не предусмотрено		
	Самостоятельные работы обучающихся: Почва как источник микроорганизмов.	1	

Тема 5.1. Гигиенические основы закаливания	Содержание учебного материала		2	2
	1	Физиологические основы и гигиенические принципы закаливания.	1	
	2	Закаливание с помощью низких температур, воздухом, водой и солнечным излучением.	1	
	Лабораторные работы: не предусмотрено			
	Практические работы: не предусмотрено			
	Контрольные работы: не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся: Влияние закаливающих процедур на здоровье. (реферат)		1	
Глава 6.1. Гигиенические основы питания	Содержание учебного материала		2	2
	1	Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.	1	
	2	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.	1	
	Лабораторные работы: не предусмотрено			
	Практические работы: не предусмотрено			
	Контрольные работы: не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся: Особенности питания спортсменов. (доклад)		1	
Тема 7.1. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	Содержание учебного материала		4	2
	1	Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.	1	
	2	Основные гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.	1	
	3	Основные гигиенические требования к открытым водоемам и к искусственным бассейнам.	1	
	4	Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям.		
	Лабораторные работы: не предусмотрено			
	Практические работы: не предусмотрено		:	
.1. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	Содержание учебного материала		3	2
	1	Гигиеническое нормирование и формирование двигательной активности школьников.	1	
	2	Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников и гигиеническое нормирование циклических нагрузок.	1	
	3	Гигиеническое нормирование физических нагрузок для лиц зрелого и пожилого возраста.	1	
	Лабораторные работы: не предусмотрено			
	Практические работы: не предусмотрено			
	Контрольные работы: не предусмотрено			
Тема 9.1. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	Содержание учебного материала		2	2
	1	Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями.	1	
	2	Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.	1	
	Лабораторные работы: не предусмотрено			
	Практические работы: не предусмотрено			
	Контрольные работы: не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся; Подбор физических упражнений для лиц пожилого возраста. (домашняя лабораторная работа)		1,5	

Тема 10.1. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	Содержание учебного материала		3	2
	1	Гигиенические требования к планированию тренировки.	1	
	2	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.	1	
	3	Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.	1	
	Лабораторные работы: не предусмотрено			
	Практические работы: не предусмотрено			
	Контрольные работы: не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся: Нормирование тренировочных нагрузок в конкретных видах спорта.		1,5	
Тема 11.1. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой	Содержание учебного материала		3	2
	1	Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.	1	
	2	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии.	1	
	3	Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.	1	
	Лабораторные работы: не предусмотрено			
	Практические работы: не предусмотрено			
	Контрольные работы: не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся: Нормы учебных нагрузок для учащихся 8-10 классов. (доклад)			
Тема 12.1. Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	Содержание учебного материала		6	2
	1	Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1	
	2	Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.	1	
	3	Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой и легкой атлетикой.	1	
	4	Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.	1	
	5	Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми и плаванием.	1	
	6	Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом и тяжелой атлетикой.	1	
	Лабораторные работы: не предусмотрено		*	
	Практические занятия: не предусмотрено		*	
	Контрольная работа: Итоговая за семестр		1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Гигиенические требования к напольным покрытиям. (реферат)		6	
Примерная тематика курсовой работы (проекта) (если предусмотрены)		*		
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)		*		
Всего:			57	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета химии с лаборантской комнатой.

Оборудование учебного кабинета:

1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц.
2. Магнитная доска.
3. Учебно-методическая литература по гигиене (учебники, дидактические материалы, справочная литература).
4. Технические средства обучения.
5. Демонстрационные и раздаточные пособия.
6. Экранно-звуковые средства: транспаранты для графопроектора, диапозитивы, диафильмы, видеофильмы.
7. Программное обеспечение для компьютера.

Технические средства обучения:

1. Диапроектор.
2. Графопроектор.
3. Видеопроекционная аппаратура.
4. Телевизор с DVD-плеером.
5. Мультимедийный проектор.
6. Ноутбук (ПК).

Основные источники:

Для обучающихся

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. -240 с.

2. Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта. –М.: Физкультура и спорт, 2006. – 288 с.

3. Минх А.А., Малышева И.Н. основы общей и спортивной гигиены. – М., 2007. – 232 с.

Для преподавателя

1. Габович Р.Д., Познанский С.С., Шахбазян Г.Х. Гигиена. -Киев, 2003.- 325 с.

2. Куценко Г.Н. Основы гигиены. –М., 1980.

Дополнительные источники:

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев, 1987.

2. Бальцев Д.И., Бородин К.А. Физиологические основы питания. –Омск, 2004.

3. Коваленко Е.А., Гуровский Н.Н., Гипокинезия. – М., 2000.

4. Полиевский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи. –М., 2007.

5. Романенко Н.Л. Белковое и витаминное питание юных спортсменов. – Ташкент, 2003.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
уметь: использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического	1. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студентов в процессе освоения образовательной программы.

<p>просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</p> <p>составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; определять суточный расход энергии, составлять меню;</p> <p>обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;</p> <p>применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;</p> <p>знать:</p> <p>основы гигиены детей и подростков; гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</p> <p>понятие медицинской группы;</p> <p>гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;</p> <p>вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</p> <p>основы профилактики инфекционных заболеваний;</p> <p>основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;</p> <p>гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;</p> <p>гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;</p> <p>основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p> <p>гигиенические основы закаливания; гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;</p> <p>физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании</p>	<p>2. Стартовая диагностика подготовки студентов по курсу анатомии и физиологии; выявление мотивации к изучению нового материала.</p> <p>3. Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - защиты лабораторных и практических занятий; - контрольных работ по темам дисциплины; - тестирования (задания на различение, классификацию, опознание; конструктивные типовые задачи); - составление конспекта, плана ответа (развернутого); - самостоятельного решения качественных, расчетных задач типового вида; - домашней работы; - отчёта по проделанной внеаудиторной самостоятельной работе согласно инструкции (представление презентации / буклета / тематической газеты, защита реферата, информационное сообщение). <p>4. Защита проекта по выбранным темам: «Режимы питания при занятиях физической культурой и спортом», «Гигиеническое нормирование циклических нагрузок».</p> <p>5. Итоговая аттестация в форме контрольной работы.</p>
---	---

Разработчики:

КГОУ СПО «Камчатский педагогический колледж», преподаватель химии
В. А. Клименко

Эксперты:

_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)
_____	_____	_____
(место работы)	(занимаемая должность)	(инициалы, фамилия)