

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«КУРГАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«Программно-методические издания»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.05**

**Гигиенические основы физического воспитания**

**для студентов, обучающихся по специальности**

**49.02.01**

**Физическая культура**

**(углубленная подготовка)**

**Курган 2022**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденного Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544Н (с изм. от 25.12.2014), с учетом плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, на основе примерной рабочей программы воспитания, и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1355 по специальности

49.02.01

Код

Физическая культура

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

### Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Беляева Татьяна Васильевна	высшая	преподаватель

Рассмотрено на заседании МО МК по физической культуре			
	Фамилия, имя, отчество руководителя МО	Дата заседания МО	№ протокола
1	Беляева Т.В.	23.06.2022г.	10

Согласовано на заседании научно-методического совета	
Дата заседания НМС	№ протокола
23.06.2022г.	10

## **Содержание**

<b>1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>5</b>
<b>2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>8</b>
<b>3. Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>14</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>19</b>

# 1. ПАСПОРТ

## рабочей программы учебной дисциплины

### ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

---

#### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО

по специальности

49.02.01

Физическая культура

укрупненной группы специальностей

49.00.00

Физическая культура и спорт

Рабочая программа учебной дисциплины может быть частично использована  
в рамках реализации специальности «Физическая культура» заочной формы обучения

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

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Профессиональная подготовка

в вариативную часть циклов ППССЗ

-

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

**Цель дисциплины:** Данная учебная дисциплина имеет своей целью изучение гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

Изучение дисциплины «Гигиенические основы физического воспитания» способствует решению следующих задач в совершенствовании профессиональной подготовки студентов по основной и дополнительной квалификации:

- углубление научно-теоретических знаний по учебной дисциплине и овладение медико-биологическими знаниями по сохранению и улучшению здоровья;
- изучение влияния различных факторов и условий на состояние здоровья и работоспособность физкультурников и спортсменов;
- совершенствование навыков самостоятельной работы с различными информационными источниками;
- формирование интереса к изучению здорового образа жизни;

-изучение и анализ собственного опыта работы, степени эффективности используемых методов и приемов в учебно-воспитательной деятельности;

-совершенствование профессиональных и личностных качеств студентов.

**Задачи дисциплины:**

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

- |    |   |
|----|---|
| 1. | -использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе просвещения обучающихся, педагогов, родителей;                         |
| 2. | составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;   |
| 3. | определять суточный расход энергии, составлять меню;  |
| 4. | обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса; |
| 5. | применять знания по гигиене при изучении профессиональной модулей;  |

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:**

- |     |  |
|-----|--|
| 1.  | основы гигиены детей и подростков;   |
| 2.  | - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; |
| 3.  | - понятие медицинской группы;  |
| 4.  | -гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;              |
| 5.  | - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;                       |
| 6.  | - основы профилактики инфекционных заболеваний;  |
| 7.  | основы гигиены питания детей   |
| 8.  | -гигиенические требования к спортивным сооружениям оборудованию мест рабочих занятий;                        |
| 9.  | - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;      |
| 10. | - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;                                      |
| 11. | - гигиенические формы закаливания;   |
| 12. | - гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;                     |
| 13. | - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;                               |

**Освоение дисциплины направлено на развитие общих и профессиональных компетенций:**

Код	Наименование компетенций
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 соблюдением регулирующих ее правовых норм
ОК 12.	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности
ОК 13.	Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовки, необходимый для социальной и профессиональной деятельности
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
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 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 педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений
ПК 3.4.	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания

**Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных результатов программы воспитания:**

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (deskрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы</b>
--	--

	<b>воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	<b>ЛР 2</b>
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	<b>ЛР 3</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<b>ЛР 12</b>
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	<b>ЛР 13</b>
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	<b>ЛР 14</b>
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	<b>ЛР 15</b>

Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	<b>ЛР 16</b>
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	<b>ЛР 17</b>

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося	<b>54</b>	часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	<b>36</b>	часов,
самостоятельной работы обучающегося	<b>18</b>	часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	54
2	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	36
	в том числе:	
2.1	лабораторные занятия	-
2.2	практические занятия	10
2.3	контрольные работы	-
3	<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	18
	<b>Итоговая аттестация – зачет (5 сем)</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

#### наименование дисциплины

Номер разделов и тем, код, индекс формируемых компетенций	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Гигиена как основа здорового образа жизни и профилактика заболеваний</b>	<b>6/0/0</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Актуальность изучения курса гигиены</b>	<b>2/0+0</b>	
	Содержание учебного материала		
	<b>1</b> Предмет, цель и задачи гигиены.		1
	<b>2</b> Понятие о гигиене и санитарии.		1
	<b>3</b> Истоки гигиены как науки		1
	<b>4</b> Развитие гигиенической науки в России.		1
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Современное представление о здоровье.</b>	<b>2/0+0</b>	
	Содержание учебного материала	2	
	<b>1</b> Индивидуальное здоровье.		1
	<b>2</b> Общественное здоровье		1
	<b>3</b> Направления гигиены: валеология, геогигиена, героигиена, личная гигиена, гигиена труда, гигиена питания, психогигиена, социальная гигиена, гигиена физической культуры		1
	<b>4</b> Методы исследования гигиены		1
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Структура здорового образа жизни</b>	<b>2/0+0</b>	
	Содержание учебного материала	2	
	<b>1</b> Образ жизни.		1
	<b>2</b> Структура здорового образа жизни		1
	<b>3</b> Гигиенические нормативы		1
	<b>4</b> Гигиена как основа профилактики заболеваний: первичная, вторичная и третичная (реабилитация)		1
<b>Раздел 2.</b>	<b>Личная гигиена, закаливание, гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена.</b>	<b>6/2/4</b>	

<b>Тема 2.1.</b>	<b>Биологические ритмы</b>		<b>0/2+2</b>	
	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	Биологические ритмы. Сфера личной гигиены человека. Рациональный суточный режим. Недельные и сезонные изменения работоспособности. Определение личного хронотипа. Работа с терминами по теме.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	Анализ своего суточного режима с точки зрения рациональности. Определение распорядка дня с точки зрения индивидуальных особенностей.	2	2
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Личная гигиена физкультурника и спортсмена</b>		<b>2/0+0</b>	
	Содержание учебного материала		2	
	<b>1</b>	Личная гигиена физкультурника и спортсмена: гигиена тела, полости рта, физическая культура		1
	<b>2</b>	Гигиена кожи, ногтей рук и ног		1
	<b>3</b>	Грибковые заболевания ног - эпидермофития.		1
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Закаливание</b>		<b>2/0+2</b>	
	Содержание учебного материала		2	
	<b>1</b>	Закаливание и его роль в профилактике простудных заболеваний, повышении спортивной работоспособности.		1
	<b>2</b>	Принципы: сознательность, постепенность, систематичность, разнообразие средств закаливания.		1
	<b>3</b>	Виды закаливания : активное и пассивное.		1
	<b>4</b>	Специфический и неспецифический эффект закаливания.		1
	Самостоятельная работа обучающихся	- создание презентаций (работа в группе) «Закаливание»	2	2
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Гигиена одежды и обуви</b>		<b>2/0+0</b>	
	Содержание учебного материала		2	
	<b>1</b>	Понятие «пакет одежды.		1
	<b>2</b>	Требования к тканям: физико – химический состав исходных волокон		1
	<b>3</b>	Гигиенические свойства одежды		1
	<b>4</b>	Гигиенические требования к обуви спортсмена.		1
<b>Раздел 3</b>	<b>Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью</b>		<b>6/4/4</b>	
<b>Тема 3.1</b>	<b>Спортивные сооружения и их типы</b>		<b>2/0+4</b>	
	Содержание учебного материала		2	

	1	Спортивные сооружения их типы.		1
	2	Размещение спортивных сооружений: анализ почвы, роза ветров, уровень озеленения. оценка воздушной среды		1
	3	Климатические условия.		1
	Самостоятельная работа обучающихся	Подготовить конспект-сообщение «Малые формы физического воспитания» Презентация по группам «Оздоровительные физические упражнения: гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, игры, туризм».	4	2
<b>Тема 3.2</b>	<b>Освещение, отопление и вентиляция спортивных сооружений</b>		<b>2/0+0</b>	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Гигиенические требования к строительным материалам.		1
	2	Гигиенические требования к освещению, отоплению.		1
	3	Расчетная температура воздуха.		1
	4	Система вентиляции и воздушный куб, объем вентиляции, кратность воздухообмена. Естественная и искусственная вентиляция.		1
<b>Тема 3.3</b>	<b>Гигиенические требования к спортивному инвентарю</b>		<b>2/4+0</b>	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Соблюдение гигиенических требований к спортивному инвентарю как условие предотвращения травматизма.		1
	2	Цветовое оформление спортивных объектов.		1
	3	Профилактика шума в спортивном сооружении.		1
	4	Покрытие пола, открытого стадиона.		1
	Практические занятия	Гигиеническая оценка малого и большого спортивного зала. Открытой спортивной площадки и спортивного корта.	4	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Рациональное питание</b>		<b>6/2/4</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Гигиеническим требованиям к продуктам питания</b>		<b>2/0+2</b>	
	Содержание учебного материала		2	
	1	Общие сведения о рациональном питании: рациональное, сбалансированное питание (по белкам, углеводам, жирам).		1
	2	Усвояемость рациона.		1
	3	Гигиенические требования к пище. Энергетическая ценность пищевых продуктов		1
	4	Основной обмен и рабочая прибавка		1

	Самостоятельная работа обучающихся	Конспект-сообщение или презентация «Микроэлементы и их роль в организме спортсмена»	2	2
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Питание спортсмена во время спортивных мероприятий</b>		<b>4/2+2</b>	
	Содержание учебного материала		4	
	<b>1</b>	Строение пищеварительной системы здорового человека.		1
	<b>2</b>	Потребность в энергии (углеводах, жирах, белках); витаминах.		1
	<b>3</b>	Рациональное питание спортсмена при активных занятиях физическими упражнениями		1
	<b>4</b>	Работа органов и систем организма (кровь, моча, пот) на выведение продуктов обмена при физической нагрузке		1
	Практические занятия	Анализ рациона питания спортсмена на дистанции и в период ответственных соревнований (подготовительный и соревновательный период)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	Проанализировать особенности своего питания за неделю. Дать гигиеническую оценку режиму и рациону питания.	2	2
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности</b>		<b>2/2/6</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Система сохранения и повышения работоспособности спортсмена</b>		<b>1/0+4</b>	
	Содержание учебного материала		1	
	<b>1</b>	Основные задачи применения восстановительных средств в спорте: предупреждение переутомления, обеспечение энергетических и пластических потребностей организма..		1
	<b>2</b>	Повышение роста тренированности		1
	<b>3</b>	Повышение специфической работоспособности при соревновательной деятельности		1
	<b>4</b>	Адаптация к мышечной деятельности		1
	Самостоятельная работа обучающихся	1. Подготовка сообщения или презентации: «Вспомогательные гигиенические средства восстановления: гидротерапия, УВЧ, психотерапия». Массаж: подготовительный, восстановительный, профилактический. 2. Вопросы допинга в современном спорте	4	2
<b>Тема 5.2.</b>	<b>Адаптогены в спортивной практике</b>		<b>1/0+2</b>	
	Содержание учебного материала		1	

	<b>1</b>	Два метода использования адаптогенов в спортивной практике: ударный метод, курсовой метод.		1
	<b>2</b>	Виды природных адаптогенов		1
	<b>3</b>	Музыкотерапия.		1
	Самостоятельная работа обучающихся	Презентация по группам «Виды природных адаптогенов» Описать разрешенные к применению в спорте адаптогены, указать их фармакологические свойства и показания к применению	2	1
	<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
	<b>Итого за семестр</b>		<b>26/10/18</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	Гигиенические основы физического воспитания
3.1.2	лаборатории	информатики и информационно-коммуникационных технологий; анатомии
3.1.3	зала	библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

#### 3.1.4. Оборудование учебного кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
<b>Кабинет № 219 анатомии, физиологии и гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья, естествознания с методикой преподавания, лаборатория физической и функциональной диагностики</b>		
<b>I.</b>	<b>Оборудование</b>	
1.	Рабочие места по количеству обучающихся	Комплект
2.	Рабочее место преподавателя	1
3.	Рабочая меловая доска	1
<b>II.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.	Ноутбук	1
2.	Мультимедиа - проектор	1
3.	Экран	1
4.	Микроскопы, сантиметровые ленты для практических работ по анатомии,	10
5.	Синометр ручной, спирометр (ЖЕЛ), прибор для определения состава вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, прибор демонстрации всасывания воды корнями растений. Глобус Земли	по 1 экземпляру
<b>III.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
1.	Видеофильмы: - записи телепередач (здоровье, питание, профилактика вредных привычек)	Демонстрационный экземпляр
2.	Презентации по всем разделам курса: - клетка и ткани; - опорно-двигательный аппарат; - ткани, пищеварительная система; - дыхательная система; - выделительная система; - сердечно - сосудистая система; - эндокринная система; - эмбриональное развитие; - покровы тела и железы секреции.	Демонстрационный экземпляр
<b>IV.</b>	<b>Печатные пособия</b>	

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- портреты ученых – анатомов, биологов;</li> </ul> <p>Таблицы анатомия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОДА;</li> <li>-кровеносная система;</li> <li>- выделительная система;</li> <li>- дыхательная система;</li> <li>- железы внутренней секреции;</li> <li>-нервная система;</li> <li>- покровы;</li> <li>- анализаторы;</li> <li>-клетка;</li> <li>-пищеварительная система</li> </ul> <p>Таблицы естествознание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-цепи питания;</li> <li>- строение цветка;</li> <li>- круговорот веществ в природе;</li> <li>- морфология растений;</li> <li>-жизненные формы растений;</li> <li>- домашние и дикие животные</li> </ul>	Демонстрационный экземпляр
2.	<p>Карта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическая карта Земли</li> </ul>	Демонстрационный экземпляр
3.	<p>Коллекции - естествознание</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- семейство бабочек;</li> <li>- плоды и семена культурных и дикорастущих растений;</li> <li>- семена и плоды;</li> <li>- лекарственные растения;</li> <li>- основные группы растений;</li> <li>-удобрения</li> </ul>	Демонстрационный экземпляр
4.	<p>Муляжи объемные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ОДА – скелет человека;</li> <li>-спилы костей;</li> <li>- череп;</li> <li>- торс человека»</li> <li>- нервная система – головной мозг;</li> <li>- сердечнососудистая система – сердце;</li> <li>- дыхательная система – легкие;</li> <li>-бронхи;</li> <li>-анализаторы</li> </ul>	Демонстрационный экземпляр
5.	<p>Плоские цветные муляжи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дыхательная система;</li> <li>- железы внутренней секреции;</li> <li>- кровеносная система;</li> <li>- выделительная система</li> </ul>	Демонстрационный экземпляр
<b>V.</b>	<b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>	
1.	- УМК дисциплины анатомия, методика преподавания естествознания	
2.	<p>Материалы по теоретической части дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- конспекты лекций по всем темам курса анатомии;</li> <li>- учебники и учебные пособия по анатомии, физиологии, биохимии, ОМЗ, гигиеническим основам здоровья;</li> <li>- конспекты лекций по темам курса методика преподавания естествознания;</li> <li>- формы, методы организации учебной деятельности младших</li> </ul>	Демонстрационный экземпляр

	<p>школьников;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация экскурсии на уроках окружающего мира;</li> <li>- учебно-опытный участок в школе;</li> <li>- географическая площадка</li> </ul>	
3.	<p>Материалы к практическим занятиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проверочные тесты по всем темам;</li> <li>- практические работы по всем дисциплинам;</li> <li>- набор микропрепаратов (ткани, клетки, формы деления клетки: митоз и мейоз)</li> </ul>	Комплект
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- муляжи и модели органов человека (скелет, торс человека, легкие, сердце, почки, позвоночник и др.);</li> <li>- медицинский комплект «Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях» (шины, носилки, бинты);</li> <li>- образец портфолио студента</li> </ul>	Демонстрационный экземпляр
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дидактический раздаточный материал (пищеварительная, кровеносная, дыхательная, опорно-двигательная системы);</li> <li>- раздаточные терминологические словари;</li> <li>- дидактические игры по естествознанию</li> </ul>	6 экземпляров
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- папки индивидуальной подготовки для каждого студента (таблицы, рисунки, схемы)</li> </ul>	30 экземпляров
4.	<p>Материалы по организации самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рекомендации по выполнению самостоятельной работы по анатомии</li> </ul>	15 экземпляров
5.	<p>Комплекты контрольно-оценочных средств по всем дисциплинам (КОС, административные контрольные работы)</p>	30 экземпляров (варианты 2-5)
<b>Комплект Конвергентная цифровая лаборатория Vernier для проведения практических и лабораторных занятий по дисциплине:</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Устройство измерения и обработки данных (УИОД)</li> <li>2. Кронштейны для датчиков</li> <li>3. Датчик артериального давления (тонометр)</li> <li>4. Датчик силы (ручной динамометр)</li> <li>5. Датчик температуры</li> <li>6. Датчик температуры поверхности</li> <li>7. Датчик частоты дыхательных движений</li> <li>8. Датчик частоты сердечных сокращений (пульсометр)</li> <li>9. Датчик ЭКГ</li> <li>10. Датчик жизненной емкости легких (спирометр)</li> <li>11. Биокамера (объем 2000 мл)</li> <li>12. Биокамера (объем 250 мл)</li> <li>13. Учебно-методическое пособие по применению цифровой лаборатории по физиологии человека</li> <li>14. Беспроводной датчик ЧДД</li> <li>15. Датчик освещенности (люксметр)</li> <li>16. Датчик атмосферного давления (барометр)</li> <li>17. Датчик скорости потока ветра (анемометр)</li> <li>18. Датчик угла сгиба сустава (гониометр)</li> <li>19. Адаптер для датчика содержания кислорода и спирометра</li> </ol>	

#### Условные обозначения

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);



### 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Багнетова, Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. – 296с.
2. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования / С. А. Полиевский. — М.: Издательский центр Академия, 2017. — 272 с. — (Сер. Бакалавриат).
3. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие / Н.М. Царева. - Саратов, 2018. – 185с.
4. Гигиена физической культуры и спорта: учебник /под ред. В.А. Маргазина. – С.-Пб.: Спец Лит, 2017. – 258с.
5. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 206 с. — (Профессиональное образование).

##### Дополнительные источники:

1. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена: учеб. пособие для студентов биол. фак. пед.ун-тов, ин-тов, колледжей./ Е.А.Багнетова- Сургут: РИО, СурГПУ, 2013.-174с.
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник студентов образовательных учреждений среднего проф. образования/ И.В. Быков, А.Н Гансбургский. - Москва: Издательский центр Академия, 2013. -192 с., ил.
3. Кондрашов, А.В. Нормальная анатомия человека в тестах/Кондрашев А.В., Каплунова О.А., Стрельченко Г.Ю. – Москва: Эксмо, 2012. – 256 с.: ил. – (Медицинское образование)
4. Лазарофф, М. Анатомия и физиология.; пер. с англ. П.А.Ерохова. – Москва: Астрель: АСТ, 2017. – 477с.: ил.
5. Николаев, В.Г. и др. Анатомия человека: учебное пособие/ В.Г. Николаев и др. - Ростов-на-Дону: Феникс; Красноярск: Издательские проекты, 2013. -328 с. - (Высшее образование).
6. Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. образования /С. А. Полиевский. — Москва: Издательский центр Академия, 2014 — 272 с. — (Сер. Бакалавриат).
7. Рейслер, А. В. Гигиена питания / А.В. Рейслер. - Москва: Государственное издательство медицинской литературы, 2015. - 462 с.
8. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник для студентов образовательных учреждений среднего проф. образования/М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. - Москва: Издательский центр Академия, 2015.- 384с., ил.
9. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека: учебник/Н.И. Федюкович. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2015. - 480 с. - (СПО).

10. Шестернина, Ж.Г. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методический комплекс для специальности «Физическая культура»/ Ж.Г. Шестернина- Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2012. -54 с.

#### **Интернет – ресурсы:**

1. Гигиена физической культуры и спорта. – URL: <https://clck.ru/TRxfA> (дата обращения 24.08.2020 г.)
2. Гигиена физической культуры. – URL: <https://lektsii.org/4-3798.html> (дата обращения 24.08.2020 г.)
3. Основы гигиены при занятиях физической культурой.  
[https://studopedia.ru/21\\_27582\\_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html](https://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html) (дата обращения 24.08.2020 г.)
4. Спортивная гигиена. – URL: <https://chudesalegko.ru/sportivnaya-gigiena-lichnaya-gigiena-sportsmena/> (дата обращения 21.08.2020 г.)
5. Сфера личной гигиены человека. – URL: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132/> (дата обращения 12.08.2020 г.)
6. Гигиенические основы закаливания . – URL: [https://studopedia.ru/24\\_12067\\_gigienicheskie-osnovi-zakalivaniya.html](https://studopedia.ru/24_12067_gigienicheskie-osnovi-zakalivaniya.html). (дата обращения 11.08.2020 г.)
7. Спортивные сооружения их типы. . – URL: <https://www.syl.ru/article/334267/sportivnyie-soorujeniya-vidyi-osobennosti-proektirovanie>. (дата обращения 25.08.2020 г.)
8. Энергетическая ценность пищевых продуктов. . – URL: [https://befirst.info/articles/dietologija/produkty/kalorijnost\\_produktoy\\_pitanija](https://befirst.info/articles/dietologija/produkty/kalorijnost_produktoy_pitanija). (дата обращения 24.08.2020 г.)

### **3.3. УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДТО, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);

- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;

- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;
- регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДТО;

- результативной организации самостоятельной работы (аудиторной) обучающегося с оценкой каждого вида деятельности обучающегося;

- организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.

Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:

- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: [do.kpk.kss45.ru](http://do.kpk.kss45.ru).

–Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>

–Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.

–TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.

–Skype

– Академия ЮРАЙТ – Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов. ([urait.ru](http://urait.ru))

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА

##### РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<b>Освоенные умения</b>	
1	использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе просвещения обучающихся, педагогов, родителей;	Теоретический материал: Гигиена как основа профилактики заболеваний: первичная, вторичная и третичная (реабилитация); практич работа «Гигиеническая оценка малового и большого спортивного зала. Открытой спортивной площадки и спортивного корта»
2	составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	Сам. работа: «Анализ своего суточного режима с точки зрения рациональности. Определение распорядка дня с точки зрения индивидуальных особенностей.»
3	определять суточный расход энергии, составлять меню;	Практич работа: «Обмен энергии»
4	обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	Изучение норм СанПиНа
5	применять знания по гигиене при изучении профессиональной модулей;	Практич работа: «Анализ рациона питания спортсмена на дистанции и в период ответственных соревнований (подготовительный и

		соревновательный период)»
	<b>Освоенные знания</b>	
1	- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	Сам. работа: «Подготовить конспект-сообщение «Малые формы физического воспитания»
2	-гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	Практическая работа: Биологические ритмы. Сфера личной гигиены человека. Рациональный суточный режим. Недельные и сезонные изменения работоспособности. Определение личного хронотипа. Работа с терминами по теме.
3	- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	Самостоят работа: 1. Подготовка сообщения или презентации: «Вспомогательные гигиенические средства восстановления: гидротерапия, УВЧ, психотерапия». Массаж: подготовительный, восстановительный, профилактический. 2. Вопросы допинга в современном спорте
4	-гигиенические требования к спортивным сооружениям оборудованию мест рабочих занятий;	Практическая работа «Гигиеническая оценка мест для занятий спортом»
5	- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	Презентация по группам «Оздоровительные физические упражнения: гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, игры, туризм».»
6	- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	Теория: Пакет «одежды» , требования к обуви.
7	- гигиенические формы закаливания;	Сам. работа: создание презентаций (работа в группе) «Закаливание»
8	- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	Изучение норм СанПиНа
9	- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;	Сам. работа Презентация по группам «Виды природных адаптогенов» Описать разрешенные к применению в спорте адаптогены, указать их фармакологические свойства и

		показания к применению. Социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.
10	основы профилактики инфекционных заболеваний;	Практическая работа
11	основы гигиены питания детей	Практическая работа
12	основы гигиены детей и подростков;	Практическая работа
13	понятие медицинской группы;	Практическая работа