

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 03.05.2022 15:04:16
Уникальный идентификатор:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ В. В. Дикова
«___» _____ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.01.ДВ.05.02 «ШКОЛЬНАЯ ГИГИЕНА»**

Уровень высшего образования
Направление подготовки
Профиль подготовки
Форма обучения

Бакалавриат
44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура и спорт
Заочная

Нижний Тагил
2020

Рабочая программа дисциплины «Школьная гигиена». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2019. – 11 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Автор: кандидат биологических наук,
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
и физической культуры

Е. Г. Мишина

Рецензент: кандидат биологических наук, доцент
доцент кафедры безопасности жизнедеятельности
и физической культуры

В.А. Федюнин

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «15» октября 2019г., протокол № 3.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2020 г., протокол №1.

Заведующий кафедрой

Т. Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «31» августа 2020 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ

Л. А. Сорокина

Зав. отделом АВТ и МТО научной библиотеки

О. В. Левинских

Декан ФСБЖ

А. В. Неймышев

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Тематический план дисциплины.....	5
4.3. Содержание дисциплины.....	6
4.4. Практические занятия.....	7
5. Образовательные технологии.....	8
6. Учебно-методические материалы.....	8
6.1.Задания и методические указания по организации практических занятий..	8
6.2.Организация самостоятельной работы по дисциплине.....	10
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	11
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование у студентов компетенций, обеспечивающих формирование знаний и практических умений, необходимых при организации безопасной образовательной среды для здоровья обучающихся, отвечающей санитарно-гигиеническим требованиям.

Задачи:

- сформировать у студентов знания об основных гигиенических принципах и требованиях предъявляемых к организации оптимальных условий для осуществления образовательного процесса;
- сформировать у студентов знания и практические умения позволяющие выполнять гигиенические оценки организации учебно-воспитательного процесса обучающихся;
- сформировать у студентов знания и практические умения применение, которых позволит проводить мероприятия направленные на профилактику функциональных отклонений и заболеваний у детей в условиях образовательной организации.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Школьная гигиена» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль «Физическая культура и спорт». Дисциплина Б1.В.01.ДВ.05.02 «Школьная гигиена» включена в Блок Б.1 и является составной частью раздела Б1.В. «Часть, формируемая участниками образовательных отношений» дисциплина по выбору. Дисциплина реализуется в НТГСПИ на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Данная дисциплина методически связана с курсами «Возрастная анатомия», «Спортивная медицина», «Спортивно-оздоровительная и массовая работа», которые изучают на первом, втором и третьем курсах соответственно.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

- способности создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций (УК-8);
- способности осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов (ПК-2).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- 31. Влияние школьных факторов риска на здоровье детей и подростков;
- 32. Закономерности физиологического развития организма детей и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды;
- 33. Методы медико-биологического контроля функционального состояния организма;
- 34. Гигиенические нормативы, правила и мероприятия по созданию оптимальных условий для осуществления учебно-тренировочного процесса;
- 35. Основные гигиенические нормативы физических нагрузок для различных возрастно-половых групп населения;
- 36. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности у занимающихся физической культурой.

Уметь:

У1. Проводить гигиеническую оценку организации учебного-воспитательного процесса в школе;

У2. Организовывать профилактику функциональных нарушений у детей;

У3. Применять гигиенические знания при оценке окружающей среды и создании оптимальных условий для учебной деятельности и для занятий физической культурой и спортом.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зач. ед. (216 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице № 1.

Таблица № 1

Вид работы	Форма обучения
	Заочная
	1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	216
Контактная работа , в том числе:	22
Лекции	10
Практические занятия	12
Самостоятельная работа , в том числе:	185
Изучение теоретического курса	85
Самоподготовка к текущему контролю знаний	100
Подготовка к промежуточной аттестации	9

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

Тематический план дисциплины

Таблица № 2

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия	Из них в интеракт. форме		
1 семестр						
1.Роль школы в формировании психического здоровья учащихся.	30	2	-	-	28	Обсуждение по вопросам на практическом занятии
2.Биологические и психосоциальные предпосылки школьной неуспеваемости.	39	2	2	-	35	Обсуждение по вопросам на практическом занятии
3. Адаптация детей к школе.	37	2	-	-	35	Проверка преподавателем выполненного задания.
4.Гигиеническая организаци учебного процесса и режим дня школьника.	36	2	4	2	30	Проверка преподавателем выполненного задания.
5.Гигиенические требования к учебным аудиториям и спортивным сооружениям	33	2	4	2	27	Тест

образовательной организации.						
6. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности детей и подростков.	32	-	2	-	30	Проверка преподавателем выполненного задания.
Подготовка и сдача экзамена:	9	-	-	-	9	
Всего по дисциплине	216	10	12	4	185	

4.3. Содержание курса

Тема 1: Роль школы в формировании психического здоровья учащихся.

Определение психического здоровья и критерии характеризующие его. Роль психогигиены в охране здоровья обучающихся. Психотравмирующие факторы школьной среды по классификации Д.Н.Исаева Неспособность справиться с учебной нагрузкой Враждебное отношение педагога Неприятие детским коллективом. Частая смена школьного коллектива. Профориентация и психическое здоровье.

Тема 2: Биологические и психосоциальные предпосылки школьной неуспеваемости

Биологические и психосоциальные предпосылки неуспеваемости. Психический дизонтогенез. Биологические и социальные факторы, неблагоприятно влияющие на психическое развитие детей. Виды нервно психических расстройств у детей и формы их проявлений. Олигофрения, ЧЗПР, инфантилизм, неврозы, психозы. Оценка психического развития детей и причины возможных отклонений. Виды нарушенного психического развития детей. Виды нервных и психических расстройств. Классификация МКБ-10.

Тема 3. Адаптация детей к школе.

Адаптация детей к школе. Социально-психологические критерии адаптации к школе. Группы адаптации. Признаки адаптации и дезадаптации. Роль учителя в адаптации детей к школьному режиму.

Тема 4. Гигиеническая организация учебного процесса и режим дня школьника.

Гигиеническое значение режима дня, основные элементы домашнего и школьного режима. Правила планирования режима дня для детей разных возрастных групп. Гигиеническое значение сна. Гигиенические требования к выполнению домашних заданий.

Учебная нагрузка и правила составления школьного расписания. Ранговая шкала трудности предметов по Сивкову И.Г. Гигиеническая оценка расписания. Структура урока. Работоспособность и ее динамика (суточную, недельную, месячную, годовую, возрастную). Возрастные особенности работоспособности. Методы исследования состояния работоспособности у детей и подростков. Утомление и переутомление и их профилактика в условиях образовательного процесса. Гигиенические требования, предъявляемые к использованию технических средств обучения в образовательном процессе.

Тема 5. Гигиенические требования к учебным аудиториям и спортивным сооружениям образовательной организации.

Световой режим учебных помещений (естественное освещение, искусственное освещение). Контроль за состоянием зрения у детей. Профилактика нарушения зрения у детей. Воздушно-тепловой режим учебных помещений

Гигиенические требования к учебной мебели, оборудованию, напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру учебных аудиторий. Ростовые группы обучающихся, правила правильной посадки за учебными партами. Рассаживание учащихся за парты.

Правила расстановки парт в учебной аудитории. Нарушения развития скелета у детей, профилактика сколиозов и нарушения осанки. Плоскостопие, причины признаки, профилактика.

Гигиенические требования к условиям воздушной среды при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиеническое значение температуры воздуха. Нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Определение направления и скорости движения воздуха при спортивных занятиях и соревнованиях. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом.

Гигиеническая оценка воздушной среды в спортивных сооружениях. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях.

Гигиенические требования к размещению, планировке, отоплению, вентиляции, освещению спортивных сооружений. Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений.

Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений.

Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем отопления. Нормативные показатели микроклиматических условий в различных спортивных сооружениях.

Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика различных систем вентиляции в спортивных сооружениях. Нормативные показатели эффективности вентиляции в спортивных сооружениях.

Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру.

Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.). Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.

Тема 6. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности детей и подростков.

Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиенические нормы двигательной активности. Гигиеническая характеристика и методика проведения утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток, уроков физического воспитания, прогулок, экскурсий, туристских походов. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.

4.4. Практические занятия

Таблица № 3

№ темы	Наименование практических работ	Количество аудиторных часов
Тема 2.	Биологические и психосоциальные предпосылки школьной неуспеваемости	2
Тема 4.	Гигиеническая организация учебного процесса и режим дня	4

	школьника.	
Тема 5.	Гигиенические требования к учебным аудиториям и спортивным сооружениям образовательной организации	4
Тема 6.	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности детей и подростков	2

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Школьная гигиена» построен с использованием компетентностно-деятельного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний. На практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений принимать решения в области здоровьесбережения с учетом пола и возраста, обучающихся занимающихся физической культурой.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (технологии группового обучения, информационных технологий). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить универсальные и профессиональные компетенции.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

Интерактивные формы и методы проведения лекционных занятий: лекция-визуализация, лекция-диалог.

Интерактивные формы и методы проведения практических занятий: технологии группового обучения.

Интерактивные формы и методы организации самостоятельной работы: работа в режиме информационных компьютерных технологий (поиск и обработка информации).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Тема 2: Биологические и психосоциальные предпосылки школьной неуспеваемости.

Практическое занятие 1: Биологические и психосоциальные предпосылки школьной неуспеваемости (2 часа).

Вопросы для практического занятия:

1. Психотравмирующие факторы школьной среды по классификации Д.Н. Исаева.
2. Профориентация и психическое здоровье.
3. Биологические и психосоциальные предпосылки неуспеваемости. Психический дизонтогенез.
4. Биологические и социальные факторы, неблагоприятно влияющие на психическое развитие детей.
5. Виды нервно психических расстройств у детей и формы их проявлений. Олигофрения, инфантилизм, неврозы, психозы.
5. Оценка психического развития детей и причины возможных отклонений.
6. Виды нарушенного психического развития детей. Виды нервных и психических расстройств. Классификация МКБ-10.

Тема 4: Гигиеническая организация учебного процесса и режим дня школьника.

Практическое занятие 2, 3.: Гигиеническая организация учебного процесса и режим дня школьника (4 часа).

Вопросы для практического занятия:

1. Физиологическая основа режима дня. Основные элементы домашнего и школьного режима.
2. Правила планирования режима дня. Работоспособность и ее динамика (суточную, недельную, месячную, годовую, возрастную).
3. Гигиенические требования к составлению учебного расписания. Ранговая шкала трудности предметов по Сивкову И.Г.

Практическое задание:

1. Ознакомиться с положениями СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях.
2. Используя СанПиН 2.4.2.2821-10 выполнить гигиеническую оценку расписания учебных занятий разных классов ОО. Оформить отчет.

Тема 5: Гигиенические требования к учебным аудиториям и спортивным сооружениям образовательной организации

Практическое занятие 4, 5.: Гигиенические требования к учебным аудиториям и спортивным сооружениям образовательной организации (4 часа).

Задание:

1. Гигиенические требования к учебной мебели.
2. Гигиенические требования к учебным пособиям.
3. Гигиенические требования к оформлению учебных помещений.
4. Гигиенические требования к воздушной среде. Воздух, как фактор передачи инфекции.
5. Гигиенические требования к воде. Вода, как фактор передачи инфекции.
6. Гигиенические требования к спортивной площадке.
7. Гигиенические требования к крытой спортивной площадке.
8. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях.
9. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде (теплозащитные свойства, воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность и др.).
10. Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений.

Практическое задание:

1. Ознакомиться с положениями СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях.
2. Используя СанПиН 2.4.2.2821-10 провести гигиеническую оценку учебных аудиторий, спортивного зала и спортивной площадки ОО. Оформить отчет

Тема 6.: Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности.

Практическое занятие 6: Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности (2 часа).

Вопросы для практического занятия:

1. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиенические нормы двигательной активности.

2. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.

6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента

Содержание самостоятельной работы студентов включает изучение научной и учебно-методической литературы, подготовки конспектов, докладов, выступлений на практических занятиях, а также подготовку к текущему и итоговому контролю знаний.

Задания для самостоятельной работы по данной дисциплине ориентированы на формирование у студентов универсальных и профессиональных компетенций.

Таблица 4

Темы занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
	Всего	Конт. раб.	Сам. раб.		
Роль школы в формировании психического здоровья учащихся.	30	2	28	Составить конспект «Психотравмирующие факторы школьной среды».	Проверка выполненного задания на практическом занятии. Групповое обсуждение.
Биологические и психосоциальные предпосылки школьной неуспеваемости	39	4	35	Самостоятельно изучить и составить конспект «Оценка психического развития детей и причины возможных отклонений».	Проверка выполненного задания. Групповое обсуждение.
Адаптация детей к школе	37	2	35	Самостоятельно изучить и составить конспект «Признаки адаптации и дезадаптации».	Проверка выполненного задания.
Гигиеническая организация учебного процесса и режим дня школьника	36	6	30	Ознакомиться с положениями СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Используя СанПиН 2.4.2.2821-10 выполнить гигиеническую оценку учебного расписания.	Проверка выполненного задания. Групповое обсуждение.
Гигиенические требования к учебным аудиториям и спортивным сооружениям образовательной организации	33	6	27	Изучить гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий физкультурно-спортивной деятельности. Провести гигиеническую оценку школьных спортивных сооружений, оформить отчет.	Проверка выполненного задания. Тест.
Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола	32	2	30	Изучить и составить конспект «Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями детей и подростков».	Проверка выполненного задания на практическом занятии. Собеседование с группой.
Экзамен:	9	-	9	Подготовка к экзамену.	
Всего:	216	22	185		

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 255 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59828>.
2. Гигиена, санология, экология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.В. Воробьева [и др.]. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2011. — 255 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/59779>.
3. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Минск: "Вышэйшая школа", 2015. — 271 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65438>.

Дополнительная литература:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : [учеб. пособие для вузов по спец. 033100 – Физическая культура] / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2003. - 233 с.
2. Давыдов, В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры [Текст] : [учеб.-метод. пособие] / В. Ю. Давыдов. - Москва : Советский спорт, 2007. - 138 с.
3. Воробьев, В.Ф. Физиолого-гигиенические основы физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 162 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12968>.
4. Ананьев, В. А. Практикум по психологии здоровья [Текст] : [метод. пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике : учеб.-метод. пособие для вузов] / В. А. Ананьев. - Санкт-Петербург : Речь, 2007. - 319 с.
5. Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков [Текст] : метод. пособие / В. А. Муравьев, Н. Н. Назарова. - Москва : Дрофа, 2009. - 125 с.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и практическим занятиям.
6. Линейка для определения ростовых групп.