

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУ ВО «СПИ»)**

**Утверждаю
Проректор по УВР
П.Ф. Зубаилова
«16» июня 2025 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**для специальности
49.02.01 Физическая культура**

Квалификация: Учитель физической культуры

Форма обучения – заочная

Дербент 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

Разработчик:

ст.преподаватель ПЦК ЕСЭд Юнусова Э.А.
(занимаемая должность) (степ.,инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК
Естественных и
социально-экономических дисциплин

«13» июня 2025г., протокол №11
Председатель ПЦК Т.Ф.Новрузов
(степ.,инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ... 4	4
«ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ» 4	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 8	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 14	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	
ДИСЦИПЛИНЫ..... 15	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Гигиенические основы физического воспитания»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования базовой подготовки по специальностям СПО, входящим в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина ОП.05. Гигиенические основы физического воспитания относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

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

иметь практический опыт:

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции и личностные результаты, включающие 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 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.
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 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.
ЛР 14. Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых

средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации.

ЛР 18. Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта.

ЛР 22. Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 138 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 12 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 126 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	138
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
Содержание учебного материала	6
Практические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	126
в том числе:	
Выполнение домашнего задания	126
<i>Промежуточная аттестация в форме диф. зачета</i>	

2.2. 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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы гигиены детей и подростков		117	
Тема 1.1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	Содержание учебного материала:	1	2
	Место и роль учебной дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры. Цель, задачи и основные понятия, методы гигиенических исследований.		
	Практические занятия	2	
	Проектная работа «Культура физического здоровья»		
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Проектная работа «Здоровым быть модно!»		
Тема 1.2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры	Содержание учебного материала:	1	2
	Понятие биологического фактора внешней среды. Влияние и значение биологических факторов. Физиологическое значение воздуха для человека; основные гигиенические показатели качества воздушной среды; физический и химический составы воздуха.		

	<p>Роль воды в жизнедеятельности человека; Гигиенические требования, свойства, основные источники водоснабжения. Органолептические свойства воды; Эпидемиологическое значение воды; Очистка и обеззараживание воды.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p>	42	
	<p>Биоритмы и физическая работоспособность. Классификация биоритмов</p>		
<p>Тема 1.3. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.</p>	<p>Практические занятия: Проектная работа «Здоровье семьи – здоровье нации»</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа: Рациональное питание. Оценка суточного рациона студента Основные требования к пище; основные гигиенические принципы построения рациона питания; Понятие о достаточном и сбалансированном питании; Сбалансированное питание детей. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Гигиена пищеварительной системы Заболевания пищеварительной системы</p>	22	

<p>Тема 1.4. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности</p>	<p>Содержание учебного материала: Гигиенический массаж, основные задачи и методические указания Гидропроцедуры Применение сауны Гидротерапия и бальнеотерапия Гидротерапия и бальнеотерапия</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
<p>Тема 1.5 Понятие медицинской группы</p>	<p>Содержание учебного материала: Распределение школьников на медицинские группы. Оценка медицинской группы для занятий физической культурой Особенности занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний. ЛФК в школе. Основная медицинская группа. Подготовительная медицинская группа. Специальная медицинская группа Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ</p>	<p>1</p>	<p>2</p>
<p>Тема 1.6 Гигиенические основы закаливания</p>	<p>Самостоятельная работа: Определение понятия закаливание. Методика закаливания.</p>	<p>10</p>	
<p>Тема 1.7 Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; гигиенические</p>	<p>Самостоятельная работа: Основные гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, к строительным материалам, к освещению спортивных сооружений, к отоплению и вентиляции, к открытым водоемам, к искусственным бассейнам;</p>	<p>10</p>	

требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.			
Тема 1.8 Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	Практические занятия: Токсикомания. Алкоголизм	2	
	Наркомания как реальная угроза выживания человечества		
	Самостоятельная работа обучающихся: Вредные привычки и их социальные последствия	12	
	Курение. Наркомания. Токсикомания. Алкоголизм		
Тема 1.9 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.	Содержание учебного материала: Гигиенические требования к уроку физической культуры; классификацию физических нагрузок. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями; Гигиенические требования к структуре, содержанию, интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.	1	2
Раздел 2. Гигиенические основы физической культуры и спорта		11	
Тема 2.1. Основы профилактики инфекционных заболеваний	Самостоятельная работа: Инфекция. Общественная и индивидуальная профилактика. Первичная профилактика. Вторичная профилактика Третичная профилактика. Вакцинация	10	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала:	1	1

Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой.	гигиеническое обеспечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями; нормы нагрузок при походах. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями; Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок на одном занятии; Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями;		
Раздел 3. Основы личной гигиены на занятиях физическими упражнениями, спортом		10	
Тема 3.1. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями	Самостоятельная работа:	10	
	Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; основные гигиенические требования при занятиях различными видами спорта.		
	Всего:	138	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Кабинет анатомии, физиологии и гигиены человека

368604

Республика Дагестан,

г. Дербент,

ул. Тахо-Годи, д.2,

ауд № 6 (1 эт.)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол)

доска – 1 шт.;

стеллаж для учебно-методических материалов;

мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

проекционный экран - 1 шт.;

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»

комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

2. Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека: учебное пособие / И.Г. Крымская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 424 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601592>

3. Кучма, В. Р. Основы формирования здоровья детей : учебник / В. Р. Кучма. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2023. – 257 с. : ил., табл., схем. – (Высшее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=713549>

Дополнительная литература:

1. Зорина, И.Г. Современные аспекты гигиены детей и подростков: учебное пособие : [12+] / И.Г. Зорина, В.В. Макарова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 459 с.: табл. –URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576532>

2. Канивец, И. А. Основы физиологии питания, санитарии и гигиены : учебное пособие : [16+] / И. А. Канивец. – 2-е изд., стер. – Минск : РИПО, 2019. – 181 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463616>

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538>

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

Электронные ресурсы:

Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](http://www.biblioclub.ru/) // www.biblioclub.ru/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, самостоятельной работы

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 просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); ➤ составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера	- <i>устный и письменный опрос</i> <i>-выполнение тестовых заданий,</i> <i>самостоятельных работ.</i>

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;

<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 <p><i>иметь практический опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ использовать знания гигиены в профессиональной деятельности. 	<p>- выполнение и защита практических работ.</p>
--	--