

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



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УВР  
П.Ф.Зубаилова  
«29» мая 2023 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 2023**

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 В.С. Алиметова  
(занимаемая должность) (степ.,инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК  
Естественнонаучных и  
социально-экономических дисциплин

«29» мая 2023 г., протокол № 10

Председатель ПЦК к.э.н., доцент Г.Г.Гамидов  
(степ.,инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 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.
<b>ЛР 14.</b> 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>138</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>12</b>
в том числе:	
Содержание учебного материала	<b>6</b>
Практические занятия	<b>6</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>126</b>
в том числе:	
Выполнение домашнего задания	<b>126</b>
<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
<b>Раздел 1. Основы гигиены детей и подростков</b>		<b>117</b>	
Тема 1.1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	<b>Содержание учебного материала:</b>	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.		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Проектная работа «Культура физического здоровья»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	
	Проектная работа «Здоровым быть модно!»		
Тема 1.2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры	<b>Содержание учебного материала:</b>	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><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>	42	
	<p>Биоритмы и физическая работоспособность.          Классификация биоритмов</p>		
<p>Тема 1.3. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.</p>	<p><b>Практические занятия:</b>          Проектная работа «Здоровье семьи – здоровье нации»</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>          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><b>Содержание учебного материала:</b>  Гигиенический массаж, основные задачи и методические указания  Гидропроцедуры  Применение сауны  Гидротерапия и бальнеотерапия  Гидротерапия и бальнеотерапия</p>	1	2
<p>Тема 1.5  Понятие медицинской группы</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  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>	1	2
<p>Тема 1.6  Гигиенические основы закаливания</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Определение понятия закаливание.  Методика закаливания.</p>	10	
<p>Тема 1.7  Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; гигиенические</p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  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>	10	

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

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

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>

##### **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>

### Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

### Электронные ресурсы:

Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](http://www.biblioclub.ru/) // [www.biblioclub.ru/](http://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
<p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>➤ составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> <li>➤ определять суточный расход энергии, составлять меню;</li> <li>➤ обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;</li> </ul>	<p>- <i>устный и письменный опрос</i> - <i>выполнение тестовых заданий, самостоятельных работ.</i></p>

➤ 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;



<p>➤ физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании</p> <p><b><i>иметь практический опыт:</i></b></p> <p>➤ использовать знания гигиены в профессиональной деятельности.</p>	<p>- выполнение и защита практических работ.</p>
--	--