



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. Х.М.БЕРБЕКОВА»**

**Педагогический колледж**

	<p><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор педагогического колледжа</p> <p> Ашабокова Ф.К. «10» _____ 2021 г.</p> 
--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**49.02.01 – Физическая культура  
Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника  
Учитель физической культуры**

**Очно-заочная форма обучения**

**Нальчик, 2021**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N1355 от 27 октября 2014 г., учебного плана по программе подготовки специалистов среднего звена Физическая культура.

Составитель: Халишхова М.Х., преподаватель, канд.биол.наук

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ПЦК физического воспитания

Протокол № 10 от «15» мая 2021 года

Председатель ПЦК

  
(подпись)

Кунаева Л.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Гигиенические основы физического воспитания**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена специальности 49.02.01 Физическая культура.

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

В результате освоения учебной 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;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятия 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать общие и профессиональные компетенции:

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.

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.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 96 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 26 часов,  
самостоятельной работы обучающегося 27 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>96</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>26</b>
в том числе: практические занятия	20
<b>Самостоятельная работа обучающегося и консультации (всего)</b>	<b>70</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</b>		<b>56</b>	
Тема 1.1. Введение в предмет «Гигиенические основы физического воспитания»	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1.Понятие гигиены и гигиены физического воспитания. Цели, задачи, методы изучения, гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья. Современные научные представления о здоровье. Развитие гигиены в России		
	<b>Самостоятельная работа</b>	5	3
	Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела		
Тема 1.2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1.Биологическое и физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническая характеристика температуры, влажности воздуха, атмосферного давления, климата, погоды. Учет метеорологических факторов при занятиях спортом		
	2.Роль воды в жизнедеятельности человека. Эпидемиологическое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды, очистка и обеззараживания воды. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв спортивных сооружений		1
	<b>Практические занятия</b>	3	2
	Определение температуры воздуха учебных и спортивных помещений		
	Определение влажности воздуха учебных и спортивных помещений		
	Определение остаточного хлора, кишечной палочки в воде бассейна, питьевой воде		
	<b>Самостоятельная работа</b>	8	3
	Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела		
	Подготовить доклады с презентацией: «Вода в жизни человека и спортсмена»; «Питьевой режим спортсмена»		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Подготовить доклады: «Спортивная работоспособность в условиях внешней среды»		
Тема 1.3. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Уход за телом, руками, ногами, волосами, полостью рта. Профилактика пиодермии		1
	2. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви		1
	3. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко – и токсикомании		1
	4. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание в спортивной практике		1
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Подготовить доклады (с презентацией): «Вредные привычки – разрушители здоровья»		3
Тема 1.4. Профилактика инфекционных заболеваний	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	1. Характеристика инфекционных заболеваний. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними		1
	2. Опасные инфекционные заболевания, СПИД.		1
	3. Профилактика приема психотропных веществ		1
	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Подготовить доклады (с презентацией) по профилактике инфекционных заболеваний (грипп, туберкулез, корь, полиомиелит и др.)		3
Тема 1.5. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи	<b>Практические занятия</b>	5	
	Составление суточного меню с учетом возраста Анализ суточного меню школьников и студентов Составить индивидуальное меню с учетом вида спорта Составление суточного расхода энергии с учетом возраста Составить индивидуальный суточный расход энергии с учетом вида спорта		2
	<b>Самостоятельная работа</b>	13	
	Значение питания для здоровья человека. Основные гигиенические требования к пище. Доброкачественность питания. Суточный расход энергии. Качественный состав питания		3



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и нормы их в питании с учетом возраста Подготовить доклады: «Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные пищевые добавки (БАД)», «Особенности питания спортсменов»		
<b>Раздел 2. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий</b>		<b>40</b>	
Тема 2.1. Гигиена спортивных сооружений	<b>Практические занятия</b>	3	2
	Обследование спортивных сооружений и их гигиеническая оценка Нормативные документы об охране труда в спортивном зале Составить Положение о физическом воспитании обучающихся в образовательном учреждении		
	<b>Самостоятельная работа</b>	13	3
	Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Практическое задание: познакомиться в школе с Актом–разрешением на проведение занятий по физической культуре и спорту в спортивном зале Подготовить сообщение: «Гигиенические требования к отдельным видам спорта» Типы спортивных сооружений, расположение и ориентация, гигиенические требования. Гигиенические требования к освещению, отоплению, вентиляции спортивных сооружений Основные требования к оборудованию мест учебных занятий, физкультурно-оздоровительным сооружениям. Профилактика шума в спортивных сооружениях		
Тема 2.2. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и	<b>Практические занятия</b>	4	2
	Анализ гигиенического обеспечения урока физкультуры Анализ гигиенического обеспечения внеурочных форм физкультурно-оздоровительной работы Гигиеническая оценка спортивного зала школы, стадиона, спортплощадок		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
помещению школы	<b>Самостоятельная работа</b>	10	
	Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культуры детей, подростков, молодежи. Понятие медицинской группы Урочные формы физкультурно-оздоровительной работы. Гигиенические требования к уроку Внеурочные формы физкультурно-оздоровительной работы Гигиенические требования к зданию и помещениям школы		3
Тема 2.3. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	<b>Практические занятия</b>	3	
	Составление режима суточной активности с учетом возраста и пола Определение уровня восстановления Экспресс–тест школьников 2, 3, 4 классов		2
	<b>Самостоятельная работа</b>	5	
	Повторение материала лекции. Изучение рекомендуемой литературы по теме раздела Практическое задание: Завершить экспресс–тест школьников 2, 3, 4 классов		3
		2	
	<b>Дифференцированный зачет</b> <b>ВСЕГО:</b>	<b>96</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально–техническому обеспечению.**

Реализация программы осуществляется в кабинете анатомии, физиологии и гигиены человека, оборудованном ТСО.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно–наглядных пособий «Анатомия человека»;
- объёмные модели органов человека (ухо, глаз, желудок, сердце, скелет человека, головной мозг, скелет черепа, зубы);
- плакаты (нервная, сердечно–сосудистая, пищеварительная, дыхательная, мочевыделительная системы и др.);
- лабораторное оборудование (стетоскопы, тонометры, ростомер и другие).

Технические средства обучения: мультимедиа проектор, ноутбук.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет–ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. *Трифорова, Т. А.* Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифорова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. – 2–е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 206 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978–5–534–06430–8. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/441261>

##### **Дополнительные источники:**

1. Дубровский, В.И. Спортивная медицина [Текст] / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1998.
2. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебн.пособ.для студ.высш.пед.учебн.заведений / Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. – Москва: Академия, 2003.
3. Матвеева Н. А., Леонов А. В., Грачев М. П. Гигиена и экология человека: Уч.для сузов / Матвеева Н. А., Леонов А. В., Грачев М. П. – Москва: Академия, 2005.

##### **Интернет–ресурсы:**

1. <http://zdorovie.ru>.
2. <http://claw.ru/> – Образовательный портал CLAW.RU
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) – портал «Российское образование»
4. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) – Российский общеобразовательный портал
5. <http://www.it-n.ru/> – «Сеть творческих учителей».
6. <http://festival.1september.ru/> – Фестиваль педагогических идей. Открытый урок.
7. <http://yandex.ru/yandsearch?text> – Википедия универсальная энциклопедия

8. [www.prosv.ru/Attachmnt.aspx?Id=9835](http://www.prosv.ru/Attachmnt.aspx?Id=9835) (УМК «Школа России»)
9. <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=223> (сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»)
10. <http://www.ptdlib.ru/> педагогическая библиотека
11. <http://www.inter-pedagogika.ru/> сайт создан для преподавателей, родителей и студентов.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Освоенные умения:</b></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> <li>– применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;</li> </ul> <p><b>Усвоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы гигиены детей и подростков;</li> <li>– гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>– понятия медицинской группы;</li> <li>– вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</li> <li>– гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;</li> <li>– основы профилактики инфекционных заболеваний;</li> <li>– основы гигиены питания детей, подростков и молодежи</li> <li>– гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;</li> <li>– основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</li> <li>– гигиенические основы закаливания;</li> <li>– гигиенические требования к учебно–воспитательному процессу, зданию и помещениям школ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка выполнения заданий по физиологическим показателям организма человека;</li> <li>– оценка результатов тестирования.</li> <li>– тестовые задания;</li> <li>– контрольные задания к рейтингам;</li> <li>– домашние задания проблемного характера;</li> <li>– выполнение практических работ;</li> <li>– выполнение терминологических диктантов;</li> <li>– оценка знаний о гигиенических основах физического воспитания;</li> <li>– определение факторов внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;</li> <li>– оценка точности определений разных понятий в форме терминологического диктанта;</li> <li>– оценка индивидуальных устных ответов;</li> <li>– оценка результатов письменного опроса в форме тестирования;</li> <li>– оценка результатов выполнения проблемных заданий;</li> <li>– оценка результатов защиты рефератов;</li> <li>– оценка выполнения заданий по проведению занятий;</li> <li>– выставление накопительных текущих оценок;</li> <li>– выставление рейтинговых оценок;</li> <li>– дифференцированный зачет</li> </ul>