

Министерство образования и науки Республики Дагестан Государственное  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Дагестан  
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОП. 05 Гигиенические основы физического воспитания

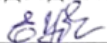
Код и наименование специальности 49.02.01 Физическая культура  
входящей в состав УГС 49.00.00 Физическая культура и спорт

Квалификация выпускника: учитель физической культуры

ОДОБРЕНА

предметно- цикловой комиссией  
профессиональных дисциплин по  
педагогическим специальностям

Председатель П(Ц)К



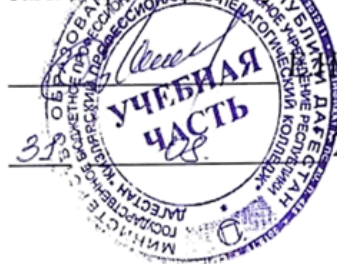
Е.О. Убайдуллаева

30.08

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебной работе



Шелкова

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП. 05 Гигиенические основы физического воспитания разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1355 (ред. от 13.07.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2014 N 34956) и примерной программой, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»»

Разработчик:

- Омарова Заидрина Гейбуллаевна, преподаватель ГБПОУ РД «КППК»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# **1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Гигиенические основы физического воспитания**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 49.02.01 Физическая культура

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Гигиенические основы физического воспитания» входит в общепрофессиональный цикл .

**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, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;

**знать:**

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиенические значения биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;

- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;
- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- гигиенические основы закаливания;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;
- понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 126 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 84 часов;

самостоятельной работы обучающегося 42 часа.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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>126</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>84</b>
в том числе:	
Лабораторные занятия ( семинары )	<b>14</b>
Контрольные работы	-
Курсовая работа ( проект )	Не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего )</b>	<b>42</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой ( проектом)	Не предусмотрено
Рефераты: - «Беседа о здоровом образе жизни»; - «Ещё раз о вредных привычках»; - «Синдром приобретенного иммунодефицита человека»; - «Средства и методы закаливания»; - «Гигиенические требования к виду спорта» ( по выбору).	
Работа с нормативной и справочной литературой	
<i>Итоговая аттестация в форме диф. экзамен</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания

Наименование разделов междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, Курсовая работ (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1.</b> <b>Гигиена, как отрасль медицинской науки.</b>			<b>20</b>	
<b>Темы 1.1.</b> <b>Основные понятия о гигиене ее задачи и цели</b>	<b>Содержание</b>		2	1
	1.	Введение		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия:</b>		4	
	<b>1.</b> Гигиеническое обеспечение гимнастики			
	<b>2.</b> Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми			
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
		Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье населения. Здоровье школьников и основные тенденции его изменения.		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Гигиена физического воспитания и спорта.</b>	<b>Содержание</b>		2	2
		Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	

	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.Современные научные представления о здоровье			
	2.Физическое воспитание и здоровье			
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
		Здоровье школьников и основные тенденции его изменения		
<b>Раздел 2. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.</b>			<b>35</b>	
<b>Тема 2.1. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1.	Содержание и нормирование нагрузок на одной тренировке и в тренировочном цикле		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников			
	2.Формирование двигательной активности школьников			
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
		Гигиенические требования к планированию тренировки		
<b>Тема 2.2. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений..</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1.	Физико-химические свойства и строение литосферы..		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.Гигиеническое значение состава и свойств почвы			
	2.Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений			
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
		Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений..		



<b>Тема 2.3.</b> <b>Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.</b>	<b>Содержание</b>		2	
	1.	Режим тренирующегося спортсмена		2
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями 2.Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии			
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
<b>Тема 2.4.</b> <b>Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1.	Непрерывность и преемственность, комплексность, адекватность		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.Гигиенические требования двигательной активности школьника 2.Гигиенические требования ко всем спортивным сооружениям			
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
<b>Тема 2.5.</b> <b>Гигиенические требования к организации уроков физической культуры на свежем воздухе</b>	<b>Содержание</b>			
		Влияние температурного режима, скорости движения воздуха, влажности и атмосферного давления на человека.	2	
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		4	
	1.Гигиеническое значение воздуха для человека 2.Химический состав воздуха			
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
		Гигиенические требования к организации труда учащихся		
<b>Раздел III.</b> <b>Гигиена питания учащихся, спортсменов</b>			-	
			<b>11</b>	

<b>Тема 3.1.</b> <b>Понятие о достаточном и сбалансированном питании</b>	<b>Содержание</b>		2	3
	1.	Общие гигиенические требования к режиму питания.		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
		Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ		
<b>Тема 3.2.</b> <b>Энергозатраты при занятиях физической культурой и спортом</b>	<b>Содержание</b>		2	3
	1.	Энергетический обмен с окружающей средой		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
		Питание в подготовительном, соревновательном, после соревновательном периоде..		
<b>Тема 3.3.</b> <b>Особенности питания при занятиях физкультурой и спортом</b>	<b>Содержание</b>		2	3
	1.	Питание и энергозатраты у спортсменов при различных спортивных нагрузках.		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		4	
		Составление рациона питания спортсменам на тренировках		
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
<b>Раздел IV. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физкультурой</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Гигиеническое нормирование двигательной</b>	<b>Содержание</b>		2	3
	1.	Влияние двигательной активности на здоровье школьников		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		-	

активности школьников.	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
		Оценка двигательной активности по энергетическим затратам		
<b>Тема 4.2. формирование двигательной активности школьников.</b>	<b>Содержание</b>		2	3
	1.	Основные факторы формирующие привычную двигательную активность школьников.		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
<b>Тема 4.3. Гигиенические возрастно-половые двигательные активности школьников</b>	<b>Содержание</b>		2	3
	1.	Научно обоснованные, количественные параметры биологической потребности растущего организма.		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		-	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		-	
<b>Тема 4.4. Гигиенические требования к структуре содержанию объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.</b>	<b>Содержание</b>		2	3
	1.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассных форм занятий физкультурой и спортом; физкультурно-массовых и спортивных мероприятий		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		4	
		Гигиенические требования к структуре содержанию нагрузок на одном занятии.		
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
		Активный двигательный режим и здоровье.		
<b>Раздел V. Гигиеническое обеспечение в отдельных видах спорта.</b>			<b>12</b>	

<b>Тема 5.1. Общие гигиенические требования к спортивной одежде</b>	<b>Содержание</b>		2
	1.	Механизм адаптации организма человека экипированного к физическим нагрузкам в комфортных и неблагоприятных условиях окружающей среды	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		4
	Составить таблицу гигиенических требований к спортзалу.		
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа</b>		2
	Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю		
<b>Тема 5.2. Основные гигиенические требования к спортивным сооружениям</b>	<b>Содержание</b>		2
	1.	Основные требования к хранению и эксплуатации спорт.сооружений	
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b> Составить таблицу гигиенических требований к спортивным сооружениям		2
	<b>Контрольные работы</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Влияние физкультуры на рост на рост и развитие детей и подростков		2
<b>Раздел VI. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием</b>			<b>3</b>
<b>Тема 6.1. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой</b>	<b>Содержание</b>		2
	1.	Физиологическое воздействие физических упражнений на организм человека	
	<b>Лабораторные работы</b>		-
	<b>Практические занятия</b>		-
	<b>Контрольные работы</b>		-
	<b>Самостоятельная работа</b>		2
	Организм и факторы окружающей и природной среды		
<b>Глава VII. Гигиеническое</b>			<b>9</b>

<b>обеспечение борьбой</b>			
<b>Тема 7.1. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой</b>	<b>Содержание</b>	2	3
	1. Виды тренировок, силовые нагрузки.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b> Составить таблицу гигиенических требований к спортзалу	4	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Экогигиена физкультуры и спорта		
<b>Раздел VIII. Гигиена закаливания. Гигиенические основы</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 8.1. Адаптация организма человека и действие различных климатических факторов</b>	<b>Содержание</b>	2	3
	1. Приспособленность человека при высоких и низких температурах		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Гигиенические принципы закаливания		
<b>Раздел 9. Гигиенические принципы (требования) к воздушным ваннам с обнаженным торсом</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 9.1. Принципы комплектности</b>	<b>Содержание</b>	2	3
	1. Применение закаливающих средств (солнце, воздух, вода)		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b> Гигиенические нормы закаливания водой	4	
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Виды закаливания		
<b>Тема 9.2. Гигиенические</b>	<b>Содержание</b>	2	3

требования и нормы закаливания солнечным излучением	1.	Закаливание, влияние солнечных ванн на организм человека.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
		Физиологические и гигиенические основы закаливания солнечной энергии		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа		2	
		Гигиенические требования к местам закаливания		
Тема 9.3. Гигиенические нормы закаливания на свежем воздухе	Содержание		2	3
	1.	Воздушные ванны. Эффективность закаливания воздухом.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	1. Физиологическое значение закаливания в воздушной среде 2. Гигиенические нормы закаливания воздухом			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа		2	
		Составление распорядка дня на учебно-тренировочном сборе		
Раздел X. Закаливание с помощью низкой температуры			8	
Тема 10.1 Физиологические основы закаливания холодом	Содержание		2	3
	1.	Основное гигиеническое значение температур окружающей среды.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	1. Гигиенические требования к закаливанию при низких температурах на свежем воздухе 2. Гигиенические требования к закаливанию при низких температурах водой			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа		2	
		Основные показатели здоровья: понятие здоровья и болезни		
Раздел XI. Гигиена воды			34	

<b>Тема 11.1. Роль воды в жизни человека</b>	<b>Содержание</b>	2	3
	1. Роль воды в жизни человека.		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Гигиенические свойства воды 2. Основные источники водоснабжения и гигиенические требования к питьевой воде		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
<b>Тема 11.2. Органолептические свойства воды</b>	1. Режим жизнедеятельности		
	<b>Содержание</b>	-	
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Химические свойства воды 2. Способы очистки воды		
	<b>Контрольные работы</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
<b>Тема 11.3. Эпидемиологическое значение воды. Физиологические свойства очистки и обеззараживания</b>	Режим труда и отдыха		
	<b>Содержание</b>	2	4
	1. Свойства и физиологические функции воды.		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Эпидемиологическое значение воды 2. Что определяет жесткость воды 3. Очистление и обеззараживание воды в полевых условиях		
	<b>Контрольные работы</b>		
<b>Тема 11.4. Гигиенические требования к организации и требованию туристических походов</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		
	<b>Содержание</b>	2	4
	1. Инвентарь, одежда, продукты питания, техника безопасности		
	<b>Лабораторные работы</b>		
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1. Формирование нагрузок в туристических пешеходных лыжных		

		походах 2. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для туристических походов 3. Гигиенические требования по технике безопасности в туристических походах		
		<b>Контрольные работы</b>		
		<b>Самостоятельная работа</b>	2	
		Рекреация и активный отдых		
		<b>Итого</b>	126	



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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета биологии

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя;
- набор тематических таблиц, медиатека;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор, сканер, принтер;
- видеоматериалы по темам уроков

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

##### **Основные источники:**

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведения / Я. С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова.- 3-е изд., стер.-М.:Издательский центр «Академия», 2005.-240с.
2. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций : учеб. пособие / Е.А. Багнетова .- Ростов н/Д: Феникс, 2009.-251с.
3. Гигиена детей и подростков: учеб. пособ./И.В. Приходько.- Ростов н/Д: Феникс, 2010. 312с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. \_М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.-512с.
2. Королев А.А. Гигиена питания : учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ А.А. Королев. – 3-е изд., перераб.-М.: Издательский центр «Академия», 2008.-528с.

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</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, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;</li> <li>- обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;</li> </ul>	<p>Наблюдение и экспертная оценка деятельности учащегося в ходе занятий и лабораторных работ; Тестирование.</p>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;</li> <li>- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>- понятие медицинской группы;</li> <li>- гигиенические значения биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;</li> <li>- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</li> <li>- основы профилактики инфекционных заболеваний;</li> <li>- основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;</li> <li>- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;</li> <li>- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся</li> </ul>	<p>Индивидуальный и фронтальный опрос; Тестирование. Оценка подготовки и выполнения индивидуальных (презентаций, сообщений, докладов); Оценка результатов контрольной работы</p> <p>Диф.зачет</p>

--	--