

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МИЧУРИНСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**УТВЕРЖДЕНА**  
Распоряжением директора  
Приказ №35 от 28.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания**  
Программа предназначена для реализации СПО  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Мичуринское  
2021 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура с учетом особенных образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ письмо Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2015 г. № 06-443

Организация-разработчик:

ГБПОУ ЛО «Мичуринский многопрофильный техникум»

Разработчик программы: преподаватель специальных дисциплин ГБПОУ ЛО «Мичуринский многопрофильный техникум» Пинаева А.Н.

Рассмотрена на заседании ПЦК специальных дисциплин протокол № 1 от 27.08.2021

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ А.Н.Пинаева

Заместитель директора по учебной работе \_\_\_\_\_ Г.А. Мухина

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП 05. Гигиенические основы физического воспитания**

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

Программа учебной дисциплины ОП 05. Гигиенические основы физического воспитания является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура углубленной подготовки.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** профессиональный цикл, общепрофессиональные дисциплины

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **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.

Изучение дисциплины ОП.05. Гигиенические основы физического воспитания способствует формированию у обучающихся следующих общих компетенций:

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

Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам и соответствующих профессиональных компетенций (ПК) и личностных результатов (ЛР):

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 образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса, группы и отдельных обучающихся.
ПК 3.2.	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования, в том числе компенсирующего и коррекционно-развивающего, на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК 3.3.	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
ПК3.4.	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области начального образования, в том числе компенсирующего и коррекционно-развивающего.
ЛР 18	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие в условиях Ленинградской области
ЛР 19	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
ЛР 21	Осознанный выбор профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в

	решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
ЛР 26	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЛР 27	Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 114 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 40 часов

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>114</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>74</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>40</b>
<b>Итоговая аттестация</b>	<i>в форме дифференцированного зачета</i>



### 2.3. Примерный 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	Личностные результаты
1	2	3	4
<i>Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений</i>			
<b>Тема 1.1 Гигиена как наука</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ЛР 18,19,26
	1. Гигиена как отрасль медицинской науки Понятие о гигиене. Ее роль в оздоровлении населения. Основы общей гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены.	<b>1</b>	
	2. Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки.	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Проектная работа « Здоровым быть модно!»	2	
<b>Тема 1.2. Гигиена окружающей среды</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ЛР 18,19,27
	3,4. Эколого-гигиенические свойства воздуха. Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.	<b>2</b>	
	5,6. Эколого-гигиенические свойства гидросферы. Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.	<b>2</b>	
	7,8. Эколого-гигиенические свойства почвы. Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Гигиена градостроительства. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.	<b>2</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Анализ основных факторов загрязнения воздуха. 2. Составление таблицы по системам водоснабжения. 3. Подготовка сообщений о почвенных инфекциях.	<b>6</b>	

<b>Тема 1.3. Гигиена спортивных сооружений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>5</b>	ЛР18,26
	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	9,10. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий Спортивные сооружения, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.	2	
	11. Гигиенические значения вентиляции и отопления спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.	1	
	12,13. Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений	2	
	14,15. Гигиенические требования к зданию и помещениям школы Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.	2	
	16,17. Практическая работа: Составление акта использования спортивного зала в течение учебного дня. Составление схемы установки спортивных снарядов для организации спортивной деятельности на занятии.	2	
	18. Зачет по 1 разделу	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Анализ общих требований к спортивным сооружениям. Оценка освещения спортивного объекта. Составление плана обустройства школьного спортивного зала.	5	
<b>Раздел 2. Закаливание и личная гигиена</b>		2	
<b>Тема 2.1. Принципы и средства закаливания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	ЛР 18,19,21
	19,20. Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция	2	

	21,22. Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ. 23,24. Практическая работа: Составление дозировки при закаливании водой для людей разного возраста и оценивание эффективности закаленности организма у подростков.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление правил холодого закаливания. Характеристика основных средств закаливания.	4	
<b>Тема 2.2 Основы личной гигиены</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>13</b>	<b>ЛР 21,27</b>
	25,26. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Понятие о личной гигиене. Гигиена спортсменов. Режим труда и отдыха, гигиена сна.	2	
	27,28. Требования к спортивной одежде и обуви Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.	2	
	29,30. Уход за спортивной одеждой и обувью Правила ухода за спортивной одеждой и обувью. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви.	2	
	31,32. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек	2	
	33,34. Основы профилактики инфекционных заболеваний Инфекционные заболевания. Пути передачи инфекции и иммунитет. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними.	2	
	35,36. Практическая работа: Защита сообщений на темы: Меры борьбы с курением, алкоголизмом, наркоманией;токсикоманией	2	
	37. Зачет по 2 разделу	1	
	38. Зачет за 5 семестр		

	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Составление словаря терминов по теме «Личная гигиена».</p> <p>2. Анализ правил гигиены одежды и обуви.</p> <p>3. Выполнение рефератов по теме «Долголетие человека», «Экология здоровья».</p> <p>4. Подготовка сообщений о влиянии вредных привычек.</p> <p>5. Подготовка сообщений об инфекционных заболеваниях.</p>	10	
<b>Раздел 3. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания</b>			
<b>Тема 3.1. Гигиенические основы спортивной тренировки</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>39. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена Особенности тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов</p> <p>40. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой Клинико-географические зоны. Акклиматизация.</p> <p>41,42. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в горных условиях.</p> <p>43,44. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности Восстановительные средства и принципы их использования. Гидропроцедуры. Бани. Электросветовые процедуры. Баровоздействия. Электросон. Применение кислорода.</p> <p>45. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях Инструкции по технике безопасности.</p> <p>46,47. Обязанности учителя (тренера) по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала школы. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.</p>	12	ЛР 21,26,27
		2	
		1	
		2	
		2	
		1	
		2	

	48,49. Практическая работа: Составление рационального суточного режима дня школьника.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Систематическая проработка конспектов занятий и специальной литературы (по вопросам параграфа, главам учебных пособий). Составление буклетов с рекомендациями по успешной акклиматизации. Выполнение рефератов по теме «Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды». Составление кластеров по гигиеническим средствам восстановления спортивной работоспособности.	13	
<b>Тема 3.2 Гигиена детей и подростков</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ЛР 18,19,21,27
	50,51. Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков	2	
	52. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.	1	
	53. Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов.	1	
	54. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.	1	
	55,56. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи. Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к школьным занятиям и спортивным секциям.	2	
	57,58. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности.	2	
	59. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.	1	
<b>Тема 3.3. Гигиена питания спортсмена</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>15</b>	ЛР 18,19,27
	60. Питание, занимающихся физической культурой и спортом. Функции и состав пищи. Понятие о гигиене питания.	1	
	61,62. Спортивные энергозатраты. Качественный состав питания спортсменов. Режим питания. Пищевой рацион и состав пищи спортсменов.	2	

	63. Гигиена безопасности основных продуктов питания. Рацион и контроль качества	1	
	64. Оборудование и санитарный режим на пищеблоке. Пищевые отравления и их профилактика. Маркировка продуктов.	1	
	65,66. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи. Гигиена питания для детей и подростков. Особенности рациона и режима питания для детей и подростков.	2	
	67,68. Практическая работа: Составление рациона и суточного меню питания для спортсменов различных видов спорта	2	
	69,70. Зачет по 3 разделу	2	
	71,72. Обобщение и систематизация знаний.	2	
	73,74. Дифференцированный зачет	2	
	<b>Всего:</b>		

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Гигиенические основы физического воспитания».

Технические средства обучения:

- интерактивная доска с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М., 2010.
2. Кардашенко В.Н. Гигиена детей и подростков. \_ М.: Медицина, 2010. 440 с.
3. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. – М., 2012.
4. Минх А.А., Малышева И.Н. Основы общей и спортивной гигиены. – М.; ФиС, 2010. – 375 с.

Дополнительные источники:

1. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М., 2010
2. Жиллов Ю.Д., Куценко Г.И., Назарова Е.Н. Основы медико-биологических знаний. – М., Высшая школа, 2009.- 256 с.
3. Брызгунов В.П. Основы общей валеологии. –М., Просвещение, 2012



