

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »

2020 г.



ОП.05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки  
специалистов среднего звена  
49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)  
Форма обучения – очная

Новоселова А.Ю. Гигиенические основы физического воспитания. Рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура. Форма обучения – очная. Тобольск, 2020.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, № 1355

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте Тобольского пединститута им. Д.И.

Менделеева (филиал) ТюмГУ: Гигиенические основы физического воспитания.

[электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2020

© Новоселова Анна Юрьевна, 2020

## Содержание

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	10

### **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

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

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

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

Дисциплина «Гигиенические основы физического воспитания» входит в профессиональный учебный цикл.

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

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.

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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 дисциплины:**

Семестр 8;

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 66 часов, в том числе:

обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 44 часа;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	66
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	44
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	22
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	20
<i>Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Предмет и задачи гигиены. История развития гигиены.			
Тема 1.1. Предмет и задачи гигиены.	Содержание учебного материала Гигиена как отрасль медицинской науки. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения.	2	Ознакомительный
	Самостоятельная работа обучающихся Эпидемиологические факторы внешней среды.	2	Продуктивный
Тема 1.2. Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Основа профилактики – здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни – профессиональная обязанность специалиста по физической культуре.	4	Ознакомительный
	Самостоятельная работа обучающихся Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры населения.	2	Продуктивный
Раздел 2. Гигиена физического воспитания детей и подростков.			
Тема 2.1. Гигиена детей и подростков и ее задачи.	Содержание учебного материала Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения в РФ.	2	Ознакомительный
	Самостоятельная работа обучающихся Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.	2	Продуктивный
Тема 2.2. Питание школьников.	Содержание учебного материала Значение питания как важнейший фактор сохранения и укрепления здоровья. Суточный режим школьников различного возраста.	4	Репродуктивный
	Практические занятия 1. Расчет суточного расхода энергии. 2. Составление меню на сутки для школьника.	4	Репродуктивный

Раздел 3. Гигиенические требования к условиям воздушной, водной среды и почвы при занятиях физическими упражнениями.			
Тема 3.1 Воздушная среда, водная среда и почва. Их гигиеническое значение.	Содержание учебного материала Воздушная среда и ее гигиеническое значение. Физические свойства и их гигиеническое значение.	2	Ознакомительный
	Гигиеническое значение физических, химических и бактериологических свойств питьевой воды. Гигиеническая характеристика почвы и ее эпидемиологическое значение.	2	
	Практические занятия Изучение соблюдения гигиенических требований участка школы и спортивной зоны.	4	Репродуктивный
Раздел 4. Гигиеническое значение закаливания.			
Тема 4.1 Гигиеническое значение закаливания.	Содержание учебного материала Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка местных водных процедур.	2	Репродуктивный
	Практические занятия Физиолого-гигиенические основы режима дня школьника.	4	Репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Ультрафиолетовое излучение солнца. 2. Лечебные грязи. Минеральные воды.	2	Продуктивный
Раздел 5. Личная гигиена			
Тема 5.1 Личная гигиена человека.	Содержание учебного материала Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Рациональный суточный режим для лиц разного возраста.	2	Ознакомительный
	Практические занятия 1. Определение суточного расхода энергии. 2. Разработка памятки для школьников «Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами».	6	Репродуктивный



	Самостоятельная работа обучающихся 1. Гигиена половой жизни и профилактика СПИДа. 2. Гигиена физкультурно-спортивной деятельности инвалидов.	12	Продуктивный
	Раздел 6. Гигиена спортивных сооружений.	2	
Тема 6.1 Гигиена физкультурно-спортивных сооружений.	Содержание учебного материала Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию.	2	Репродуктивный
	Практические занятия Санитарно-гигиеническая оценка спортсооружения.	4	Репродуктивный

Примечание - 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 дисциплины

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

Реализация дисциплины требует наличия:

- учебного кабинета лечебной физической культуры и врачебного контроля оснащенного следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер, велотренажер, гребной станок, макет костей человека, степ платформа, блок и ремень для йоги, ролл.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий: основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.**

Основная литература:

1. Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие. Направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль Физкультурное образование, профиль Образование в области безопасности жизнедеятельности), 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Е. А. Багнетова. — Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: [http:// http://www.iprbookshop.ru/87008.html](http://http://www.iprbookshop.ru/87008.html) (дата обращения: 04.04.2020). - Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

Дополнительная литература:

1. Каратаев, О. Р. Управление эксплуатацией спортивных сооружений: учебное пособие / О. Р. Каратаев, А. С. Кузнецов, З. Р. Шамсутдинова. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016. — 144 с. — ISBN 978-5-7882-1930-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: [http:// http://www.iprbookshop.ru/79582.html](http://http://www.iprbookshop.ru/79582.html) (дата обращения: 04.04.2020). - Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

2. Позняковский, В. М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / В. М. Позняковский. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 453 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: [http:// http://www.iprbookshop.ru/4175.html](http://http://www.iprbookshop.ru/4175.html) (дата обращения: 04.04.2020). - Режим доступа: по подписке ТюмГУ.

Интернет-ресурсы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>

8. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:** Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	Контрольные и практические работы, тестирование
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	
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	
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	