

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.11.2022 17:55:27  
Уникальный программный ключ:  
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»  
Тюменский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО  
Заместителем директора филиала  
Шитиковым П.М.  
РАЗРАБОТЧИК  
Новоселова А.Ю.

**ОП 05. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**  
рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки  
специалистов среднего звена  
49.01.02 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, 2022.

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 ТюмГУ: Гигиенические основы физического воспитания. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2022

© Новоселова Анна Юрьевна, 2022

## 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 континентов 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 анатомии, физиологии и гигиены человека;
- библиотеки, читального зала с выходом в сеть Интернет.

Оборудование учебного кабинета анатомии, физиологии и гигиены человека:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийные средства.

#### 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://www.iprbookshop.ru/87008.html> (дата обращения: 04.08.2022). - 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://www.iprbookshop.ru/79582.html> (дата обращения: 04.08.2022). - 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://www.iprbookshop.ru/4175.html> (дата обращения: 04.08.2022). - 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	