

Департамент образования и науки Брянской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение  
«Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

**ОДОБРЕНО**

на заседании ПЦК  
физического воспитания  
и ОБЖ  
\_\_\_\_\_ / Ю.В.Рыбалов /  
«31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по учебной работе  
ГБПОУ «Суражский  
педагогический колледж  
им. А.С. Пушкина»  
\_\_\_\_\_ /О.В. Романцова/  
«31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.06 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**

**ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура

(программа подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ))

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.06 Гигиенические основы физического воспитания** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) **49.02.02 Адаптивная физическая культура** (приказ № 994 от «13» августа 2014 года)

Организация-разработчик: ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Разработчики:

Рыбалов Ю.В., председатель ПЦК физического воспитания, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Фещенко Н.П., преподаватель-организатор ОБЖ высшей квалификационной категории ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Рыбалова С.И., преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Рекомендована методическим советом ГБПОУ «Суражский педагогический колледж им. А.С. Пушкина»

Протокол заседания № 1 от «31» августа 2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к профессиональному циклу.

**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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 63 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки 14 часов обучающегося;  
самостоятельной работы обучающегося 49 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>63</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>14</b>
в том числе:	
практические занятия	
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>49</b>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	
выполнение индивидуальных заданий	
<b>Итоговая аттестация</b> <i>в форме дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания	1	2
<b>Тема 1.</b> Личная гигиена спортсменов	Рациональный суточный режим, уход за телом, гигиенические требования к спортивной одежде и к спортивной обуви; гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.	1	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление суточного режима по своему виду спорта.	10	
<b>Тема 2.</b> Формирование здорового образа жизни	Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние курения, алкоголя, наркотиков. Закаливание: принципы закаливания, физиологический механизм. Профилактика инфекционных заболеваний, мероприятия по предупреждению и борьбе с ними.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Закаливание воздухом. Физиологический механизм закаливания. Закаливание водой. Меры борьбы с алкоголизмом и наркоманией.	10	
<b>Тема 3.</b> Гигиенические требования к окружающей среде	Физические и химические свойства воздуха, акклиматизация, загрязнение воздуха, санитарное обследование водоисточников, характеристика питьевой воды: очистка и обеззараживание.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Описание методов акклиматизация спортсменов.	10	
<b>Тема 4.</b> Пищевые рационы и режим питания спортсмена	Калорийность пищи, гигиеническая характеристика пищевых продуктов, режим питания спортсмена.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление режима питания по своему виду спорта	5	

<b>Тема 5.</b> Гигиенические требования к спортивным сооружениям	Требования к строительным материалам. Ориентация спортивных объектов, освещение, отопление, вентиляция, синтетическое напольное покрытие. Открытые и закрытые спортивные сооружения, естественные водоемы, спортивные бассейны.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Описание гигиенических требований к открытым и закрытым спортивным сооружениям.	5	
<b>Тема 6.</b> Структура системы гигиенического обеспечения	Система подготовки спортсменов в различных видах спорта. Средства и методы подготовки.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление плана подготовки спортсмена по своему виду спорта.	9	
<b>Тема 7.</b> Гигиена физического воспитания детей и подростков	Возрастные особенности, гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе и к местам занятий физической культурой. Работа с медицинскими группами.	1	2
	Дифференцированный зачёт	1	

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 минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебном кабинете общественных дисциплин.

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 мультимедиапроектор.

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

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

###### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва: КноРус, 2022. — 332 с.

2. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с.

3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с.

4. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для СПО /Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подукова.- 7-е изд., стер.- М.: «Академия», 2019.- 400с.

5. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 206 с.

### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва : КноРус, 2022. — 332 с. — ISBN 978-5-406-09607-9. — URL:<https://book.ru/book/943218> (дата обращения: 24.02.2022). — Текст : электронный.

2. Карелин, А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14973-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/486224>

3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12965-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487538>

4. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный

5. Дьякова, Н. А. Гигиена и экология человека / Н. А. Дьякова, С. П. Гапонов, А. И. Сливкин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 300 с. — ISBN 978-5-507-45893-6. — Текст : электронный // Лань :

электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/291176> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный

2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н.Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 255 с.

#### 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
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся педагогов, родителей (лиц их заменяющих)	педагогическое наблюдение за деятельностью студентов на занятиях
составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся экспертная оценка на практическом занятии
определять суточный расход энергии, составлять меню;	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей.	контроль выполнения самостоятельной работы обучающихся
<b>Знания:</b>	
основы гигиены детей и подростков;	контрольная работа
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	контрольная работа
понятие медицинской группы;	контрольная работа

гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	контрольная работа
вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	контрольная работа
основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	контрольная работа
гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	контрольная работа
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	контрольная работа
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	контрольная работа
гигиенические основы закаливания;	контрольная работа
гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;	контрольная работа
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	контрольная работа

### Разработчики:

Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина

преподаватель  
физкультуры

Ю.В. Рыбалов

Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина

преподаватель  
физкультуры

С.И. Рыбалова

Суражский педагогический колледж им. А.С.Пушкина

преподаватель  
- организатор ОБЖ,  
преподаватель  
физкультуры

Н.П. Фещенко