

Управление образования и науки Липецкой области  
Государственное областное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Усманский многопрофильный колледж»

Утверждаю  
Директор  
ГОБПОУ «Усманский  
многопрофильный колледж»  
\_\_\_\_\_ Небогин А. В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
Гигиенические основы физического воспитания**

Специальность 49.02.01 Физическая культура  
(заочная форма обучения)

2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее СПО) **49.02.01 Физическая культура**

Организация-разработчик: **Государственное областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Усманский многопрофильный колледж»**

Разработчики:

**Куфаева И. В.**, преподаватель биологии высшей квалификационной категории

Рассмотрена и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии естественнонаучных дисциплин (Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г.)

Председатель предметно-цикловой комиссии

\_\_\_\_\_ (Коровина Т.В.)

роспись

Ф.И.О.

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Гигиенические основы физического воспитания**  
**(заочная форма обучения)**  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Максимальное количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	89
Аудиторные	12
Лекции	10
Практические занятия	2
Самостоятельная работа студента	77
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированный зачет, контрольная работа

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

Учебная дисциплина Гигиенические основы физического воспитания относится к группе общепрофессиональных дисциплин профессионального учебного цикла ППСЗ углубленной подготовки.

Целью освоения учебной дисциплины Гигиенические основы физического воспитания является *(цель указывается из программы)*

В результате изучения учебной 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 изучения учебной 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.

### **Разделы учебной дисциплины:**

Раздел 1. Гигиена как отрасль медицинской науки

Раздел 2. Гигиенические требования к факторам внешней среды.

Раздел 3. Здоровый образ жизни.

Раздел 4. Гигиенические основы строительства спортивных сооружений.

Раздел 5. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированный зачет, контрольной работы. Для проведения дифференцированный зачет, контрольной работы разработаны контрольно-оценочные средства, содержащие задания, показатели и критерии их оценки, правила выставления оценки.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## ***Гигиенические основы физического воспитания***

*название дисциплины*

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

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО **49.02.01 Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках повышения квалификации учителей физической культуры

При наличии среднего специального образования.

Опыт работы не требуется.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Данная дисциплина входит в раздел П.00 «Профессиональный цикл» по направлению 49.02.01 Физическая культура

Дисциплина является практико-ориентированной. Компетентности, сформированные в результате освоения программы, необходимы при изучении профессиональных модулей. Темы, входящие в программу, могут осваиваться в составе МДК для совершенствования практических навыков и дальнейшего формирования общих и профессиональных компетентностей.

### **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;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;
- 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 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 89 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 12 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 77 часов.

## 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>	<i>89</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>12</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>2</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>77</i>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<i>Промежуточная аттестация - контрольная работа, дифференцированный зачет</i>	



2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины *Гигиенические основы физического воспитания*

наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Гигиена как отрасль медицинской науки</b>		6	
<b>Тема 1.1. Введение Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания.</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1   Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения.		
	2   Гигиена физического воспитания и спорта		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
<b>Тема 1.2. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта.</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1   Современные научные представления о здоровье.		
	2   Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические работы	2	
	1   Анатомо-физиологические показатели и отклонения от нормы у детей и подростков		
Контрольные работы	-		
<b>Раздел 2. Гигиенические требования к факторам внешней среды.</b>		6	
<b>Тема 2.1. Гигиенические требования к свойствам воздуха.</b>	Содержание учебного материала	2	3
	1   Физиологическое значение воздуха для человека.		
	2   Химические свойства воздуха.		
	Лабораторные работы	-	
	Практическое занятие	-	
	Контрольные работы	-	
<b>Тема 2.2. Гигиенические требования к воде.</b>	Содержание учебного материала	2	3
	1   Органолептические свойства воды.		
	2   Эпидемиологическое значение воды. Очистка и обеззараживание воды.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
<b>Тема 2.3. Гигиена почвы.</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1   Гигиеническое значение состава и свойств почвы.		
	2   Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
<b>Раздел 3. Здоровый образ жизни.</b>		51	

<b>Тема 3.1.</b> <i>Значение закаливания.</i> <i>Принципы закаливания.</i>	Самостоятельная работа обучающихся		9	2	
	1	Физиологические основы закаливания.			
	2	Гигиенические принципы закаливания.			
	3	Закаливание с помощью низких температур.			
	4	Закаливание солнцем			
	5	Закаливание водой			
	6	Закаливание воздухом			
	Лабораторные работы				-
Практические занятия		-			
Контрольные работы		-			
<b>Тема 3.2.</b> <i>Виды закаливания.</i>	Самостоятельная работа обучающихся		6	3	
	1	Гигиенические нормы закаливания воздухом.			
	2	Гигиенические нормы закаливания водой.			
	3	Гигиенические нормы закаливания солнцем.			
	Лабораторные работы				-
	Практические занятия				-
	Контрольные работы				-
<b>Тема 3.3.</b> <i>Личная гигиена спортсменов.</i>	Самостоятельная работа обучающихся		8		
	1	Гигиенические требования к спортивной одежде.			
	2	Гигиенические требования к спортивной обуви.			
	3	Уход за телом.			
	4	Составление распорядка для юного спортсмена.			
	Лабораторные работы				-
Практические занятия		-			
Контрольные работы		-			
<b>Тема 3.4.</b> <i>Понятие о достаточном и сбалансированном питании.</i>	Самостоятельная работа обучающихся		12		
	1	Физиологическая роль и гигиеническая характеристика белков, жиров и углеводов.			
	2	Физиологическая роль и гигиеническая характеристика витаминов.			
	3	Физиологическая роль и гигиеническая характеристика минеральных солей.			
	4	Принципы рационального питания.			
	5	Определение суточного расхода энергии.			
	6	Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена.			
	Лабораторные работы				-
Практические занятия		-			
Контрольные работы		-			
<b>Тема 3.5.</b> <i>Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом</i>	Самостоятельная работа обучающихся		10	2	
	1	Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом.			
	2	Общие гигиенические требования к режиму питания.			
	3	Режим питания при занятиях физкультурой и спортом.			
	4	Особенности питания спортсменов.			
	5	Составление суточного рациона питания для школьников.			
	Лабораторные работы				-
Практические занятия		-			
Контрольные работы		-			
<b>Тема 3.6.</b>	Самостоятельная работа обучающихся		6	2	
	1	Влияние алкоголя и курения.			

<b>Вредные привычки.</b>	2	Влияние наркотических средств.		
	3	Вредные привычки и борьба с ними.		
		Лабораторные работы		-
		Практические занятия		-
		Контрольные работы		-
<b>Раздел 4. Гигиенические основы строительства спортивных сооружений.</b>				14
<b>Тема 4.1. Гигиенические требования к строительным материалам и строительству спортивных сооружений.</b>		Самостоятельная работа обучающихся		4
	1	Расположение, ориентация и планировка спортивных сооружений.		
	2	Строительные материалы для постройки спортивных сооружений.		
		Лабораторные работы		-
		Практические занятия		-
		Контрольные работы		-
<b>Тема 4.2. Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.</b>		Самостоятельная работа обучающихся		6
	1	Естественная вентиляция		
	2	Искусственная вентиляция		
	3	Гигиенические требования к отоплению		
		Лабораторные работы		-
		Практические занятия		-
		Контрольные работы		-
<b>Тема 4.3. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.</b>		Самостоятельная работа обучающихся		4
	1	Естественное освещение.		
	2	Искусственное освещение.		
		Лабораторные работы		-
		Практические занятия		-
		Контрольные работы		-
<b>Раздел 5. Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.</b>				12
<b>Тема 5.1. Структура системы гигиенического обеспечения.</b>		Самостоятельная работа обучающихся		12
	1	Принципы организации занятий физическими упражнениями.		
	2	Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок.		
	3	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок.		
	4	Разработка плана гигиенического обеспечения подготовки спортсменов на сборах.		
	5	Разработка плана гигиенического обеспечения подготовки спортсменов на сборах в сложных условиях.		
	6	Составление плана работы с медицинскими группами.		

	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	<b>Всего:</b>	89	

*Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ и практических занятий (отдельно по каждому виду), контрольных работ, а также примерная тематика самостоятельной работы. Если предусмотрены курсовые работы (проекты) по дисциплине, описывается примерная тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой \*). Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце 4 (отмечено двумя звездочками \*\*).*

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета; лабораторий для самостоятельной подготовки студентов.

**Оборудование учебного кабинета:** посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя.

**Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории:** интерактивная доска, проектор, компьютер

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

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

#### **Основные источники:**

1. Большаков А.М. Руководство к лабораторным занятиям по общей гигиене. - М.: Медицина, 2011.
2. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Академия, 20014.
3. Ванькова Ж.С., Головизин Г.А. Физическое воспитание в средне-специальных учебных заведениях.- М.: Физкультура и спорт, 2012.
4. Дембо А.Г. , Попова С.Н.. Спортивная медицина и лечебная физическая культура: Учебное пособие.- М., Физкультура и спорт , 2011.
5. Лаптев А. П., Малышева И. Н. Практикум по гигиене. М.2013.
6. Пивоваров Ю.П., Королик В.В., Зиневич Л.С. Гигиена и основы экологии человека. – М. Академия, 2013.
7. Полякова А.Н., Стародумов В.Л., Денисова Н.Б. Общая гигиена, санология и экология: Руководство для студентов факультета высшего сестринского образования медицинских вузов / Под ред. проф. Т.В.Рябчиковой. – М.: ФГОУ ВУНМЦ Росздрава, 2012.
8. Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание; Учебное пособие.- М., «Физическая культура» , 2011.
9. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно- спортивной деятельности: Учебник. - М., «Академия», 2015.
10. Тутельян В.А., Онищенко Г.Г. Государственная политика здорового питания населения: задачи и пути реализации на региональном уровне: учебное пособие. – М., 2013.

#### **Дополнительные источники:**

1. Борисова Г.Н., Гайнутдинова С.В., Мавзютова И.П., Разбежкина Н.Ю. Сохрани свое здоровье. - Изд. 2-е изм. и доп. - Казань: КМК, 2012. - 32 с.
2. Гайнутдинова С.В., Неделько О.И. Гигиеническое воспитание населения. - Изд. 2-е изм. и доп. - Казань: КМК, 2008. - 42 с.
3. Федеральный закон РФ от 4 05.1999 г. N 96-ФЗ "Об охране атмосферного воздуха" (с изменениями и дополнениями)
4. Федеральный закон РФ от 3 06.2006 г. N 73-ФЗ "О введении в действие Водного кодекса Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
5. Федеральный закон РФ от 14 07 2008 г. N 118-ФЗ "О внесении изменений в Водный кодекс Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации"
6. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 3.2.1. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации;
7. СанПиН 2.3.2.1324–03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов»;
8. СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества»;

#### **Периодические издания:**

1. Издательский Дом «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ» Методическая журнал для учителя биологии, [www. bio.1september.ru](http://www.bio.1september.ru)
2. Журнал «Гигиена и санитария».
3. Журнал «Санитарный врач».

#### **Интернет ресурсы:**

1. Министерство здравоохранения и социального развития РФ ([http//www.minzdravsoc.ru](http://www.minzdravsoc.ru))
2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека ([http//www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru))
3. ФГУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека ([http//www.fcgsen.ru](http://www.fcgsen.ru))
4. Информационно – методический центр «Экспертиза» ([http//www.crc.ru](http://www.crc.ru))
5. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения ([http//www.mednet.ru](http://www.mednet.ru)).

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лабораторных работ, а также выполнения обучающимися контрольных работ, сдача экзамена.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	Выполнение контрольной работы;
составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;	зачет;
определять суточный расход энергии, составлять меню;	зачет;
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;	Выполнение контрольной работы;
обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;	зачет;
<b>знать:</b>	
основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;	зачет;
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных	зачет;

этапах онтогенеза;	
понятие медицинской группы;	зачет;
гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;	зачет;
вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	зачет;
основы профилактики инфекционных заболеваний;	выполнение контрольной работы;
основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;	выполнение контрольной работы;
гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;	выполнение контрольной работы;
гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;	зачет;
гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;	экзамен;
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	зачет;
гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;	зачет;
гигиенические основы закаливания;	выполнение контрольной работы;



физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;	выполнение контрольной работы;
понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	выполнение контрольной работы.