

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ»  
(ПОЧУ «СКПО»)**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ПОЧУ «СКПО»**  
**П.Ф. Зубаилова**  
**«29» мая 2025г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**для специальности**  
**49.02.01 Физическая культура**

**Квалификация - Учитель физической культуры**

**Форма обучения – очная**

**Дербент 2025**

Рабочая программа по учебной дисциплине ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Современный колледж профессионального образования» (ПОЧУ «СКПО»).

**Разработчик:**

преподаватель ПЦК ЕСЭд Юнусова Э.А.  
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Естественнонаучных и социально-экономических дисциплин

«28» мая 2025 г., протокол № 10

Председатель ПЦК Новрузов Т.Ф.  
(степ., инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...4</b>	
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....7</b>	
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....12</b>	
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... 14</b>	

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.05 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа по учебной дисциплине ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования базовой подготовки по специальностям СПО, входящим в состав укрупненной группы специальностей 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания относится к общепрофессиональным дисциплинам и входит в профессиональный учебный цикл.

### 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

#### **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

***иметь практический опыт:***

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие общие компетенции, включающие в себя способность:

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 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.

**ЛР 14.** Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации.

**ЛР 18.** Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта.

**ЛР 22.** Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости.

#### **1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 138 часов, в том числе:

- лекционные занятия – 46 часов
- практические занятия – 46 часов
- самостоятельная работа обучающегося 46 часов

## **2. СТРУКТУРА И 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>	<b>138</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>92</b>
в том числе:	
лекционные занятия	<b>46</b>
практические занятия	<b>46</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>46</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме <b>диф. зачета</b></i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 Гигиенические основы физического воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы гигиены детей и подростков</b>		<b>108</b>	
Тема 1.1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	<b>Лекционные занятия:</b> Место и роль учебной дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры. Цель, задачи и основные понятия, методы гигиенических исследований.	4	2
	<b>Практические занятия</b> Проектная работа «Культура физического здоровья»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Проектная работа «Здоровым быть модно!»	4	
Тема 1.2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры	<b>Лекционные занятия:</b> Понятие биологического фактора внешней среды. Влияние и значение биологических факторов. Физиологическое значение воздуха для человека; основные гигиенические показатели качества воздушной среды; физический и химический составы воздуха.	6	2
	<b>Практические занятия</b> Роль воды в жизнедеятельности человека; Гигиенические требования, свойства, основные источники водоснабжения. Органолептические свойства воды; Эпидемиологическое значение воды; Очистка и обеззараживание воды.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Биоритмы и физическая работоспособность. Классификация биоритмов	4	
Тема 1.3. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.	<b>Лекционные занятия:</b> Рациональное питание. Оценка суточного рациона студента Основные требования к пище; основные гигиенические принципы построения рациона питания; Понятие о достаточном и сбалансированном питании; Сбалансированное питание детей.	6	2

	<b>Практические занятия:</b> Проектная работа «Здоровье семьи – здоровье нации»	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Гигиена пищеварительной системы Заболевания пищеварительной системы	4	
Тема 1.4. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	<b>Лекционные занятия:</b> Гигиенический массаж, основные задачи и методические указания Гидропроцедуры	4	2
	<b>Практические занятия:</b> Применение сауны Гидротерапия и бальнеотерапия	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Гидротерапия и бальнеотерапия	2	
Тема 1.5 Понятие медицинской группы	<b>Лекционные занятия:</b> Распределение школьников на медицинские группы. Оценка медицинской группы для занятий физической культурой	4	2
	<b>Практические занятия:</b> Особенности занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам темы	4	
Тема 1.6 Гигиенические основы закаливания	<b>Лекционные занятия:</b> ЛФК в школе. Основная медицинская группа. Подготовительная медицинская группа.	4	2
	<b>Практические занятия:</b> Специальная медицинская группа Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Определение понятия закаливание. Методика закаливания.	4	
Тема 1.7 Гигиенические требования к	<b>Лекционные занятия:</b> Основные гигиенические требования к планировке спортивных сооружений,	4	2

спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.	к строительным материалам, к освещению спортивных сооружений, к отоплению и вентиляции, к открытым водоемам, к искусственным бассейнам;		
	<b>Практические занятия:</b> Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам темы	4	
Тема 1.8 Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	<b>Лекционные занятия:</b> Вредные привычки и их социальные последствия Курение. Наркомания. Токсикомания. Алкоголизм	2	2
	<b>Практические занятия:</b> Токсикомания. Алкоголизм Наркомания как реальная угроза выживания человечества	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам темы	4	
Тема 1.9 Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.	<b>Лекционные занятия:</b> Гигиенические требования к уроку физической культуры; классификацию физических нагрузок.	2	2
	<b>Практические занятия:</b> Гигиенические требования к структуре, содержанию, интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями;	4	
<b>Раздел 2. Гигиенические основы физической культуры и спорта</b>		<b>22</b>	
Тема 2.1. Основы профилактики инфекционных заболеваний	<b>Лекционные занятия:</b> Инфекция. Общественная и индивидуальная профилактика. Первичная профилактика.	2	2
	<b>Практические занятия:</b> Вторичная профилактика Третичная профилактика. Вакцинация	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Виды профилактики инфекционных заболеваний и их профилактика	4	
Тема 2.2.	<b>Лекционные занятия:</b>	4	2

Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой.	Гигиеническое обеспечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями; нормы нагрузок при походах. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями;		
	<b>Практические занятия:</b> Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок на одном занятии;	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями;	4	
<b>Раздел 3. Основы личной гигиены на занятиях физическими упражнениями, спортом</b>		<b>8</b>	
Тема 3.1. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями	<b>Лекционные занятия:</b> Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; основные гигиенические требования при занятиях различными видами спорта.	4	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам раздела 3.	4	
<b>Всего:</b>		<b>138</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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Республика Дагестан, 368607, г. Дербент, ул. Х. Тагиева, зд.33 «з»

Учебная аудитория №27 (2 этаж)

Кабинет анатомии, физиологии и гигиены человека

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол);

Доска – 1 шт.;

Шкаф- 1 шт.;

Учебно-наглядные материалы;

Проекционный экран;

Мультимедийный проектор – 1 шт.;

Ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»;

Комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### **Основная литература:**

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

2. Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека: учебное пособие / И.Г. Крымская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 424 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601592>

3. Зорина, И.Г. Современные аспекты гигиены детей и подростков: учебное пособие : [12+] / И.Г. Зорина, В.В. Макарова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 459 с.: табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576532>

### **Дополнительная литература:**

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538>

2. Крымская, И. Г. Гигиена и экология человека : учебное пособие / И. Г. Крымская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 424 с. : ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601592>

3. Гигиена физического воспитания и спорта : практикум : [16+] / сост. Е. В. Волынская, С. А. Коробова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 72 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693667>

### **Справочно-правовые системы**

Консультант Плюс

### **Электронные ресурсы:**

1. Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](http://www.biblioclub.ru/) // [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Библиотека МЭШ [uchebnik.mos.ru](http://uchebnik.mos.ru)
2. ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - <http://www.gnpbu.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - <http://window.edu.ru/>
5. Научно-методический журнал «Начальная школа» - <https://n-shkola.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
7. Педагогическая периодика - <http://periodika.websib.ru/>
8. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
9. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
10. Российская электронная школа. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам. <https://resh.edu.ru>
11. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://gramota.ru/>
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [College.ru](http://College.ru)
13. Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
14. Электронное издание «Практическая педагогика» - <https://www.pped.ru/doshkolnoe>
15. Электронный периодический журнал «Вестник Образования» - <https://vestnik.edu.ru/>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических работ, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися тестовых заданий, самостоятельной работы

<p align="center"><b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>	<p align="center"><b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b></p>
<p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</li> <li>➤ составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> <li>➤ определять суточный расход энергии, составлять меню;</li> <li>➤ обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;</li> <li>➤ применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ основы гигиены детей и подростков;</li> <li>➤ гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>➤ понятие медицинской группы;</li> <li>➤ гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;</li> <li>➤ вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</li> <li>➤ основы профилактики инфекционных заболеваний;</li> <li>➤ основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;</li> <li>➤ гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;</li> <li>➤ гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;</li> <li>➤ основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</li> <li>➤ гигиенические основы закаливания;</li> <li>➤ гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;</li> <li>➤ физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании</li> </ul> <p><b>иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ использовать знания гигиены в профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p>- <i>устный и письменный опрос</i> - <i>выполнение тестовых заданий, самостоятельных работ.</i></p> <p>- <i>выполнение и защита практических работ.</i></p>