

ПРИЛОЖЕНИЕ
к ОП по специальности
49.02.01. Физическая культура

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта»

по специальности

49.02.01. Физическая культура

очной формы обучения

Квалификация специалиста среднего звена: «Педагог по физической
культуре и спорту»

Хасавюрт, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022г. №968.

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «Профессионально – педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева».

Разработчики: Оздемирова Э.К., преподаватель дисциплин естественного цикла ГБПОУ «Профессионально-педагогический колледж имени З.Н.Батырмурзаева».

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии математических и естественнонаучных дисциплин
Протокол №7 от 27.05.2025г.

Председатель ПЦК _____ Канбулатова А.И.
(подпись)

Рассмотрена и одобрена для применения в учебном процессе на заседании Методического Совета ГБПОУ РД «Профессионально – педагогический колледж им. З.Н.Батырмурзаева».

Протокол №5 от 28.05.2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07, ОК 08, ОК 09.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.2.; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 2.1.; ПК 2.4.; ПК 3.1. – ПК 3.5 ПК 3.1. – ПК 3.5 ПК 3.1. – ПК 3.6	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	114
в т.ч. в форме практической подготовки	48
в т. ч.:	
теоретическое обучение	56
практические занятия	48
Самостоятельная работа	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений		34/16	
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	Содержание учебного материала	20/10	ОК 07; ЛР 10
	1. Предмет и задачи гигиены как науки	2	
	2. Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.	2	
	3. Эколого-гигиенические свойства гидросферы Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.	2	
	4. Эколого-гигиенические свойства почвы Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.	2	
	5. Эколого-гигиенические проблемы. Радиация	2	
	В том числе в форме практической подготовки	10	
	Практическое занятие 1. Гигиеническое обеспечение массовой физкультуры и спорта - целенаправленность и комплексное применение гигиенических средств для укрепления здоровья и повышения работоспособности.	2	
	Практическое занятие 2. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.	2	
	Практическое занятие 3. Гигиеническая оценка воздушной среды в спортивных сооружениях.	2	
	Практическое занятие 4. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях.	2	

		Практическое занятие 5. Определение направления и скорости движения воздуха при спортивных занятиях и соревнованиях. Нормы скорости движения воздуха при занятиях физкультурой и спортом.	2	
Тема Гигиена спортивных сооружений	1.2.	Содержание учебного материала	12/6	
		1.Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий Спортивные сооружение, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.	2	ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 3.2. ПК 3.2.; ПК 3.5
		2.Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.		
		3.Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.	2	ПК 3.2.
		4.Гигиенические требования к зданию и помещениям школы Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ.	2	
		В том числе в форме практической подготовки	6	
		Практическое занятие 6. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	2	
		Практическое занятие 7. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	2	
		Практическое занятие 8. Нормативные показатели эффективности освещения, отопления и вентиляции в спортивных сооружениях.	2	
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена			18/8/4	
Тема Принципы и средства закаливания	2.1.	Содержание учебного материала	18/4/2	ОК 08, ПК 1.3.; ПК 3.2. ПК 3.2.; ПК 3.5 ПК 3.2.
		1.Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	2	
		2.Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.		
		В том числе в форме практической подготовки	4	
		Практическое занятие 9. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур	2	
		Практическое занятие 10.	2	

	Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовить презентацию «Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, греблей, плаванием»; «Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям (спортивные залы, крытый каток, крытый плавательный бассейн)».	2	
Тема 2.2. Основы личной гигиены	Содержание учебного материала	10/4/2	
	1.Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	2	
	2.Режим труда и отдыха, гигиена сна.	2	
	3.Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.	2	
	2.Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	2	
	В том числе в форме практической подготовки	4	
	Практическое занятие 11. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	2	
	Практическое занятие 12. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка тематических плакатов для выставки «Мы за ЗОЖ!»	2	
	Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой	14/8/2	
Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	Содержание учебного материала	14/82	
	1.Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.	2	
	2.Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.	2	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 3.2. ПК 3.2.; ПК 3.5 ПК 3.2. ЛР 9

	3.Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними	2	
	В том числе форме практической подготовки	6	
	Практическое занятие 13. Методика проведения утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток, уроков физического воспитания.	2	
	Практическое занятие 14. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьба с ними.	2	
	Практическое занятие 15. Понятие об иммунитете. Вакцины и сыворотки	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка материалов презентации: « СПИД. Профилактика СПИДа».	2	
Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	Содержание учебного материала	8.2	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 3.2. ПК 3.2.; ПК 3.5 ПК 3.2.
	1.Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом.	2	
	2Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой.	2	
	3.Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.	2	
	4.Особенности гигиенического обеспечения разных видов физкультурно – спортивной деятельности	2	
	В том числе форме практической подготовки	2	
	Практическое занятие 16. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.	2	
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания		38/16/2	
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	Содержание учебного материала	38/16/2	ОК 08, ОК 09 ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 3.2. ПК 3.2.; ПК 3.5 ПК 3.2.
	1.Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена Особенности учебно-тренировочного процесса и режим.	2	
	2.Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок.	2	
	3.Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов.	2	
	4.Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды	2	

5.Методы восстановления спортивной работоспособности после интенсивных нагрузок в разных видах спорта	2	
6.Понятие о гигиене питания.	2	
7.Гигиенические особенности питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом	2	
8.Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.	2	
В том числе в форме практической подготовки	16	
Практическое занятие 17. Методы определения суточного расхода энергии. Составление суточного меню учащегося.	2	
Практическое занятие 18. Нормы и режим питания детей различного возраста, гиповитаминозы и авитаминозы у детей. Особенности питания школьников.	2	
Практическое занятие 19. Значение питания для человека. Профилактика пищевых отравлений.	2	
Практическое занятие 20. Организация питания детей и подростков	2	
Практическое занятие 21. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.	2	
Практическое занятие 22. Составление дневника «Самоконтроля».	2	
Практическое занятие 23. Составление меню спортсмена.	2	
Практическое занятие 24. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки	2	
Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатических условиях		
Самостоятельная работа Расчет суточных энергозатрат студента, обучающегося по специальности «Физическая культура». Сообщение: «Гигиеническое значение витаминов, минеральных веществ и нормы их в питании с учетом возраста».	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (бсеместр)	2	
Всего:	114	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 примерной основной образовательной программы по специальности.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		

- правила экологической безопасности при организации и осуществлении профессиональной деятельности;	- перечисление и объяснение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;	Устный опрос, проверочные работы, тестирование, диф. зачёт
- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;	- перечисление и характеристика основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности;	
-нормативную документацию;	- перечисление и характеристика нормативной документации, регламентирующей гигиенические требования к профессиональной деятельности;	
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	- перечисление и объяснение гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; -описание возрастной периодизации, особенностей детей и подростков - определение особенностей двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;	
- понятие медицинской группы;	- определение понятия «медицинская группа»;	
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	- перечисление средств восстановления работоспособности; - характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности;	
- основы профилактики предотвращения травматизма;	- перечисление способов предотвращения травматизма;	
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;	- определение гигиенических требования к питанию и пище для различных возрастных групп, занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты; - определение особенностей питания в зависимости от вида	

	спорта и климатических условий, особенностей питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки;	
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;	- перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др.	
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	- характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;	
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	- определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;	
- гигиенические основы закаливания;	- описание гигиенических основ закаливания;	
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.	- характеристика физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
- использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности;	- использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности;	Оценка результатов выполнения практических, лабораторных работ, диф. зачёт
- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	- использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	