



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки (специальность):

49.02.01 Физическая культура

Квалификация: педагог по физической культуре и спорту.

	Очная форма*	Заочная форма*
Индекс по учебному плану	<i>ОП.10</i>	
Группа	<i>141</i>	
Курс	<i>1 курс на базе среднего общего образования</i>	
Семестр	<i>2 семестр</i>	
Общее количество часов:	<i>36 часов</i>	
Аудиторные занятия	<i>36 часов</i>	
Форма контроля	<i>2 семестр: экзамен</i>	

* – в соответствии с учебным планом

г. Ханты-Мансийск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

Н. Н. Попов (преподаватель)
(должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на методическом объединении «28» августа 2025г. протокол № 1

Руководитель структурного подразделения:

К. Е. Подтёпина, начальник отдела СПО

Рабочая программа учебной дисциплины утверждена на заседании педагогического совета: протокол №1 от «28» августа 2025г., приказ № 19/01-Пр-806 от «28» августа 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

1.1. Область применения программы:

Учебная дисциплина «ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла 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, ПК 1.2.; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 3.1. – ПК 3.5.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	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/	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 часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
1. Теоретические занятия	28
2. Практические занятия	8
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	-
Итоговая аттестация в форме	4 семестр-экзамен

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание 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. Введение			
Тема 1.1. Гигиена – основа профилактики заболеваний	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09.
	1. Предмет и задачи гигиены	2	
	2. Методы гигиенических исследований		
	3. Краткий исторический очерк гигиены физической культуры и спорта		
	4. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой и спортом		
Раздел 2. Здоровый образ жизни			
Тема 2.1. Личная гигиена. Закаливание	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09. ПК 1.1, ПК 1.2.
	1. Формирование здорового образа жизни	2	
	2. Личная гигиена, уход за телом. Водные процедуры		
	3. Рациональный суточный режим		
	4. Гигиена обуви и одежды. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде		
	5. Закаливание. Средства. Принципы закаливания (постепенность, систематичность, комплексность).		
	6. Общие и местные закаливающие процедуры.		
Раздел 3. Гигиенические требования к факторам внешней среды при занятиях физической культурой и спортом			

Тема 3.1. Гигиена воздуха	Содержание учебного материала	4/2	ОК 4, ОК 5, ОК 6.
	1. Основные факторы воздушной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы.	2	
	2. Гигиеническое значение температуры, влажности, атмосферного давления.		
	3. Климат и погода.		
	4. Влияние климатических факторов на здоровье и работоспособность спортсменов		
	5. Акклиматизация спортсменов		
	Практическое занятие 1.	2	
	Определение атмосферного давления, влажности и температуры воздуха	2	
Тема 3.2. Гигиена воды	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09. ПК1.1,ПК1.2, ПК 1.1, ПК 1.2.
	1. Основные факторы водной среды: физические свойства, химический состав, механические примеси, микроорганизмы.	2	
	2. Гигиеническое значение физических свойств воды (температура, теплоемкость)		
	3. Гигиеническое значение химических свойств воды		
	4. Гигиеническое значение бактериологических свойств воды. Методы очистки и обеззараживания.		
	Тема 3.3. Гигиенические требования к открытым и крытым спортивным сооружениям		
1. Гигиенические требования к размещению и планировке спортивного сооружения		2	
2. Гигиенические требования к освещению спортивного сооружения			
3. Гигиенические требования к отоплению спортивного сооружения			
4. Гигиенические требования к вентиляции спортивного сооружения			
Практическое занятие		2	
Гигиеническое обследование спортивного сооружения		2	
Раздел 4. Рациональное питание			
Тема 4.1. Гигиена питания	Содержание учебного материала	4/2	ОК 01, ОК 02, ОК 09. ПК1.1,ПК1.2, ПК 1.1, ПК1.2.
	1. Гигиенические требования к рациональному питанию	2	
	2. Гигиеническое значение белков, жиров, сложных и простых углеводов		
	3. Гигиеническое значение минеральных веществ, витаминов		
	Практическое занятие	2	

	Оценка затрат энергии таблично-хронометражным методом	2	
Тема 4.2. Режим питания и рацион спортсмена	Содержание учебного материала	4/2	ОК 4, ОК 5, ОК 6.
	1. Гигиенические рекомендации по рациону спортсмена	2	
	2. Гигиенические рекомендации по режиму питания спортсмена		
	3. Особенности питания во время соревнований и в восстановительном периоде		
	4. Особенности питания в зависимости от климатических условий и от вида спорта		
	Практическое занятие	2	
	Составление суточного и недельного рациона спортсмена	2	
Раздел 5. Гигиена физической культуры			
Тема 5.1. Гигиеническое обеспечение тренировочного процесса	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09. ПК 1.1, ПК 1.2.
	1. Понятие об индивидуальных особенностях и функциональном состоянии организма.	2	
	2. Гигиенические принципы тренировки: постепенность, рациональное чередование работы и отдыха.		
	3. Структура тренировочных нагрузок в течение суток.		
	4. Режим тренирующегося спортсмена.		
	5. Гигиенические мероприятия на учебно-тренировочном сборе.		
	6. Гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями.		
Тема 5.2. Гигиенические основы физического воспитания школьников	Содержание учебного материала	4	ОК 4, ОК 5, ОК 6.
	1. Периоды роста, формирование скелета, работоспособность детей школьного возраста	4	
	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.		
	3. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе		
Тема 5.3. Гигиеническое значение физической культуры на	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09. ПК1.1,ПК1.2,
	1. Гигиенические требования к местам проведения занятий производственной гимнастикой	2	

производстве и по месту жительства	2. Гигиенические рекомендации к занятиям оздоровительной физической культурой		ПК 1.1, ПК 1.2.
	3. Гигиена занятий физической культурой в зрелом и пожилом возрасте		
	4. Гигиеническое значение оздоровительной физической культуры: оздоровление, закаливание, работоспособность, профилактика заболеваний		
Раздел 6. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена			
Тема 6.1. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсмена в различных условиях	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09.
	1. Временная адаптация	2	
	2. Циклические изменения работоспособности		
	3. Благоприятные зоны		
	4. Меридианальная адаптация		
	5. Адаптация к среднегорью		
Тема 6.2. Гигиеническое обеспечение по видам спорта	Содержание учебного материала	2	ОК 4, ОК 5, ОК 6.
	1. Требования гигиенического обеспечения в избранном виде спорта	2	
	2. Одежда и обувь		
	3. Места занятий и инвентарь		
	4. Особенности питания		
	5. Режим тренировок и режим питания		
Тема 6.3. Гигиенические восстановительные средства и методы	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 09. ПК1.1,ПК1.2
	1. Гигиеническая характеристика и методы тепловых процедур: бани, сауна	2	
	2. Гигиеническая характеристика и методы водных процедур: душ, ванна		
	3. Гигиеническая характеристика массажа		
	4. Гигиеническая характеристика ультрафиолетового облучения		
	5. Гигиеническая характеристика спортивного питания, БАДов		

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, дифференцированный зачет 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);	