

ФИЛИАЛ БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«ЛАНГЕПАССКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
В ГОРОДЕ ПОКАЧИ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
**ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта**  
для специальности  
49.02.01 Физическая культура

Покачи  
2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 968).

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ 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 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.; ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (3): 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	32
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	30
в т. ч.:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	14
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

---



	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие 1.</b> Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	1	
	<b>Практическое занятие 2.</b> Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	1	
<b>Раздел 2. Закаливание и личная гигиена</b>		<b>10/4</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/2</b>	ОК 08,
Принципы и средства закаливания	<b>1. Гигиенические основы закаливания</b> Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	2	ПК 1.3.; <b>ВД 3 (1):</b> ПК 3.2. /
	<b>2. Закаливание воздухом, водой, солнцем</b> Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.		<b>ВД 3 (2):</b> ПК 3.2.; ПК 3.5/
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	<b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.2.
	<b>Практическое занятие 3.</b> Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.	2	
<b>Тема 2.2.</b> Основы личной гигиены	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/2</b>	
	<b>1. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом</b> Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.	4	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5;
	<b>2. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании</b> Общая характеристика вредных привычек. Курение, алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		<b>ВД 3 (1):</b> ПК 3.2. /
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	<b>ВД 3 (2):</b> ПК 3.2.; ПК 3.5/
	<b>Практическое занятие 4.</b> Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.	2	<b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.2. ЛР 9
<b>Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой</b>		<b>4/-</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08,
Гигиена детей и подростков	<b>1. Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы.</b> Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.	2	ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5;
	<b>2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</b> Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.		<b>ВД 3 (1):</b> ПК 3.2. /
			<b>ВД 3 (2):</b> ПК 3.2.; ПК 3.5/ <b>ВД 3 (3):</b>

			ПК 3.2.
<b>Тема 3.2.</b> Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	<b>Содержание учебного материала</b> <b>1. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.</b> Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.	2	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; <b>ВД 3 (1):</b> ПК 3.2. / <b>ВД 3 (2):</b> ПК 3.2.; ПК 3.5/ <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.2.
<b>Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания</b>		<b>10/6</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	<b>Содержание учебного материала</b> <b>1. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена</b> Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания. <b>2. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях</b> Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях. <b>В том числе практических занятий</b> <b>Практическое занятие 5.</b> Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов. <b>Практическое занятие 6.</b> Составление дневника «Самоконтроля». <b>Практическое занятие 7.</b> Составление меню спортсмена.	10 2 2 6 2 2 2	ОК 08, ОК 09 ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; <b>ВД 3 (1):</b> ПК 3.2. / <b>ВД 3 (2):</b> ПК 3.2.; ПК 3.5/ <b>ВД 3 (3):</b> ПК 3.2.
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>32/12</b>	

## 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. 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.

### 1.2. 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.

#### 1.2.1. 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.

#### 1.2.2. 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.

### **1.2.3. 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.Семеновй, Е.Е. Ачкасова. — 2-е изд., доп. — СПб.: СпецЛит, 2013. — 255 с.

## 2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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;	

<p>- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;</p>	<p>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;</p>
<p>- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;</p>	<p>- перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др.</p>
<p>- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;</p>	<p>- характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;</p>
<p>- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p>	<p>- определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p>
<p>- гигиенические основы закаливания;</p>	<p>- описание гигиенических основ закаливания;</p>

<p>- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.</p>	<p>- характеристика физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании</p>	
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p>		
<p>- использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности;</p>	<p>- использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности;</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических, лабораторных работ, диф. зачёт</p>
<p>- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</p>	<p>- использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</p>	

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дополнения и изменения в рабочую программу учебной дисциплины (модуля)

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта \_\_\_\_\_

*(наименование рабочей программы учебной дисциплины или модуля)*

по специальности (профессии) 49.02.01 Физическая культура

*(наименование специальности (профессии))*

на \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу учебной дисциплины (модуля) внесены следующие изменения:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании ПЦК

\_\_\_\_\_

*(наименование ПЦК)*

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /