

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«ЛАНГЕПАССКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

инвариантная часть
основной профессиональной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена
в соответствии с ФГОС СПО по специальности

49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

базовой подготовки

г. Лангепас
2025 г.

СОГЛАСОВАНО
ПЦК медицинского профиля
Протокол № 1
от « 02 » 09 2025 г.
Председатель Фисс - Дыбаль Ф.Ф.

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 7
от « 25 » 03 2025 г.

Организация-разработчик:

бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Лангасский политехнический колледж»

Разработчик:

Дыбаль Фарида Фардиевна, преподаватель, бюджетное учреждение «Лангасский политехнический колледж»

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 года № 968, на основе Примерной программы учебной дисциплины, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО «ИРПО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины входит в состав программы подготовки специалистов среднего звена 49.02.01 Физическая культура, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности Педагог по физической культуре и спорту

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОП.10. Гигиенические основы физической культуры и спорта включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы ОП.10. Гигиенические основы физической культуры и спорта направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование у студентов системы знаний и умений, необходимых для соблюдения санитарно-гигиенических норм и правил при организации занятий физической культурой и спортом

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

личностные:

- демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности,

- проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности,

- проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем,

- принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности,

- проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии,

- выполняющий трудовые функции и демонстрирующий профессиональные навыки в профессиональной деятельности,

- проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается;

метапредметные:

- 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;

предметные:

- 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).

Обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

ПК 1.6. Проводить работу по предотвращению применения допинга

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.3. Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».

ПК 3.4. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую учебные занятия.

ПК 3.5. Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.

ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины

Учебная нагрузка обучающегося	34	часа
включая:		
объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	32	часа
самостоятельной работы	2	часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2 курс (4 семестр)

Вид учебной работы	Количество часов
Объем программы	34
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	32
в том числе:	
теоретические занятия	16
практические занятия	12
лабораторные работы	-
консультации	2
контрольная работа	-
дифференцированный зачет	2
экзамен	
прикладной модуль, в том числе:	-
теоретические занятия	-
практические занятия	-
лабораторные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего) если предусмотрено	2
в том числе:	
выполнение индивидуального проектного задания	
подготовка к практическим работам, решение задач	
выполнение индивидуальных заданий	
изучение учебной, специальной и нормативной литературы	
выполнение практических заданий	
выполнение исследовательской работы	
другое	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений			
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	Основное содержание	2	ОК.07, ОК 08,
	Теоретическое обучение: Эколого-гигиенические свойства воздуха. Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха. Эколого-гигиенические свойства гидросферы. Эколого-гигиенические свойства почвы. Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.	2	ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 1.6; ВД 3 (1): ПК 3.1.- ПК 3.3; ПК 3.5. ВД 3 (2): ПК 3.1.- ПК 3.3; ПК 3.5. ВД 3 (3): ПК 3.1.- ПК 3.4; ПК 3.6. ЛР 13-19
Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений	Основное содержание	6	ОК.07, ОК 08,
	Теоретическое обучение: Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий . Спортивные сооружения, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка.	2	ПК 1.3.; ПК 1.5; ПК 1.6; ВД 3 (1): ПК 3.1.- ПК 3.3; ПК 3.5. ВД 3 (2): ПК 3.1.- ПК 3.3; ПК 3.5. ВД 3 (3): ПК 3.1.- ПК 3.4; ПК 3.6. ЛР 13-19
	Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа. Освещение и цветовое оформление спортивных объектов. Гигиенические требования к зданию и помещениям школы	2	

	Практическая работа 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейн. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	2	
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена			
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	Основное содержание	4	ОК 08, ПК 1.3.; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2. ЛР 13-19
	Теоретическое обучение:		
	Гигиенические основы закаливания. Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция. Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.	2	
	Практическое занятие 2. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.	2	
Тема 2.2. Основы личной гигиены	Основное содержание	6	ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2. ЛР 9
	Теоретическое обучение:		
	Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви.	2	
	Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.	2	
	Практическое занятие 3. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.	2	
Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой			
Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	Основное содержание	2	
	Теоретические занятия		
	Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза. Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных	2	

	периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.		
Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	Основное содержание	2	ОК 08,09
	Теоретические занятия		ВД 3 (1): ПК 3.1.- ПК 3.3; ПК 3.5.
	Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. 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	ВД 3 (2): ПК 3.1.- ПК 3.3; ПК 3.5. ВД 3 (3): ПК 3.1.- ПК 3.4; ПК 3.6.
			ЛР 13-19
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания			
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	Основное содержание	10	
	Теоретические занятия	4	
	Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания.	2	ОК 01
	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	ОК 08
	Практическое занятие 4. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.	2	ЛР 13-19, ПК 1.1, ПК 2.4, ПК 3.4
	Практическое занятие 5. Составление дневника «Самоконтроля».	2	
	Практическое занятие 6. Составление меню спортсмена.	2	
	СР	2	ОК 01, ОК 08, ЛР 13-19, ПК 1.1, ПК 2.4, ПК 3.4
	Консультации	2	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	34	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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.

Основные печатные издания
1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Апина, 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. Миценко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 206 с.
Основные электронные издания
1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Апина, 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. Миценко, 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. Калуги, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для СПО / С. С. Калуги. — 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.

3.3. Используемые образовательные технологии

В учебном процессе по дисциплине ОП.10. Гигиенические основы физической культуры и спорта с целью достижения запланированных результатов обучения и формирования соответствующих общих и профессиональных компетенций по специальности 49.02.01 Физическая культура, мною используются в сочетании с традиционными видами учебной работы активные и интерактивные методы обучения такие как: работа в малых группах, интерактивная лекция, диспуты и дискуссии, экскурсии, творческие задания, работа с документами, подготовка и защита презентаций, докладов, рефератов, эссе, обеспечивающих реализацию требований ФГОС СПО и работодателей.

В ходе выполнения рабочей программы применяются следующие образовательные технологии:

- педагогики сотрудничества, основанной на гуманизации учебного процесса;
- игровые, проблемно-развивающие - на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся;
- дифференцированного обучения, индивидуализации учебного процесса, опережающего обучения, компьютерные (информационные), позволяющие эффективно организовывать и управлять учебным процессом;
- укрупнения дидактических единиц (блочно-модульная) - на основе методического усовершенствования и дидактического реконструирования учебного материала;
- кейс-технология;
- контрольно-оценочную -- технологию планирования результатов обучения, технологию тестового контроля, мониторинг успешности образовательного процесса.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка качества освоения учебной программы дисциплины включают текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию. Текущий контроль проводится в форме контрольной работы, письменного тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности, - проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности, - проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем, - принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности, - проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, - выполняющий трудовые функции и демонстрирующий профессиональные навыки в профессиональной деятельности, - проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается; 	<p>Устный опрос, проверочные работы, тестирование, диф. зачёт</p>
<p>метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	
<p>предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Устный опрос, проверочные работы, тестирование, диф. зачёт выполнения проблемных заданий.</p>

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).	
--	--

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
91 ÷ 100	5	отлично
66 ÷ 90	4	хорошо
51 ÷ 65	3	удовлетворительно
менее 50	2	не удовлетворительно

Рецензенты:

.....

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

Дополнения и изменения в рабочую программу учебной дисциплины (модуля)

_____ *(наименование рабочей программы учебной дисциплины или модуля)*
по специальности (профессии) _____ *(наименование специальности (профессии))*
на _____ учебный год

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

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании ИЦК

_____ *(наименование ИЦК)*
Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Председатель ИЦК _____ / _____ /