

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЗБАССКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

Приложение
к ППССЗ по специальности
49.02.01 Физическая культура
год начала подготовки – 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Ленинск-Кузнецкий
2026

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.11.2022 г. № 968.

Организация – разработчик: ГПОУ «Кузбасское УОР»

Составитель:

Мареева Елена Борисовна, преподаватель высшей квалификационной категории
ГПОУ «Кузбасское УОР»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
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 программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; ОК 02; ОК 08. ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 2.4, ПК 3.1. – ПК 3.6., ЛР 27-33, ЛР 36-37.

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 3.6	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.

Личностные результаты

ЛР.27	Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
-------	--

ЛР.28	Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
ЛР.29	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ЛР.30	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
ЛР.31	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ЛР.32	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ЛР.33	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЛР.36	Участвующий в социально значимой трудовой и профессиональной деятельности разного вида в семье, образовательной организации, на базах производственной практики, в своей местности.
ЛР.37	Выражающий осознанную готовность к непрерывному образованию и самообразованию в выбранной сфере профессиональной деятельности.

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	39
в т.ч. в форме практической подготовки	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	23
практические занятия	12
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений		9/2	
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	Содержание	3/-	
	1.Эколого-гигиенические свойства воздуха. Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.	1	ОК 07, ПК 1.1, 2.1, ПК 3.4, ЛР 27, 29
	2.Эколого-гигиенические свойства гидросферы Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.	1	
	3.Эколого-гигиенические свойства почвы. Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений	1	
Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений	Содержание	6/2	ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 3.5 ПК 3.2, ПК 3.4, ЛР 27-33
	1.Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий 1.Спортивные сооружение, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.	1	
	2.Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.	1	

	3.Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.	1	
	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.	1	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	1	
	Практическое занятие 2. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	1	
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена		10/4	
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	Содержание	4/2	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ПК. 1.1, ПК 3.4, ЛР. 27-33
	1.Гигиенические основы закаливания. Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	1	
	2.Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.	1	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 3. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.	2	
Тема 2.2. Основы личной гигиены	Содержание	6/2	ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 3.2, ПК 3.5, ЛР 9, ЛР 27-33
	1.Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Понятие о личной гигиене. 1.Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	1	
	2. Режим труда и отдыха, гигиена сна.	1	
	3. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические		

	свойства спортивной одежды и обуви.	1	
	4. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	1	
	Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		
	В том числе практические занятия	2	
	Практическое занятие 4. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.	1	
	Контрольная работа №1	1	
Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой		5/-	
Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	Содержание	3/-	ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5; ПК 3.2, ПК 3.5, ПК 3.6, ЛР. 27-33
	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.	1	
	2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза. 1.Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов.	1	
	2.Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.	1	
Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	Содержание	2/-	ОК 08, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 3.2, ПК 3.5, ПК 3.6, ЛР. 27-33, ЛР 36 - 37
	1.Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом.	1	
	2.Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.	1	

Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания		11/6	ОК 08, ОК 09, ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 3.2, ПК 3.5, ПК 3.6, ЛР. 27-33, ЛР 36
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	Содержание	11/6	
	1.Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена		
	1.1. Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок.	1	
	1.2.Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания.	1	
	2.Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях		
	2.1.Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма.	1	
	2.2.Обязанности медицинского персонала организации	1	
	2.3.Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.	1	
	В том числе практические занятия	6	
	Практическое занятие 5. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.	2	
	Практическое занятие 6. Составление дневника «Самоконтроля».	2	
	Практическое занятие 7. Составление меню спортсмена.	2	
Промежуточная аттестация/ дифференцированный зачет		4	
Всего		39/12	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен кабинет «Анатомии и физиологии и гигиены», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.

Кабинет «Анатомии и физиологии и гигиены»

№	Наименование оборудования	Техническое описание
I Специализированная мебель и системы хранения		
Основное оборудование		
1	Рабочие места обучающихся	Стол ученический -12; стул ученический – 24
2	Рабочее место преподавателя	Стол – 1; стул - 1
Дополнительное оборудование		
II Технические средства		
Основное оборудование		
1	Демонстрационное и/или интерактивное оборудование	Мультимедийный проектор
2	Компьютер с выходом в локальную и глобальную сеть Интернет	Ноутбук «Асег»
3	Принтер	
Дополнительное оборудование		
III Демонстрационные учебно-наглядные пособия		
Основное оборудование		
1	Учебно-методический комплекс по дисциплине	Электронный
2	Учебные пособия	1. Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. А. Даниличева. — Минск : РИПО, 2022. — 167 с. — ISBN 978-985-895-061-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/334220 (дата обращения: 10.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 2. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИБ, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/176370 (дата обращения: 10.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Маргазин, В. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / В. А. Маргазин ; под редакцией В. А. Маргазина [и др.]. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 255 с. — ISBN 978-5-299-00545-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/59828 (дата обращения: 10.02.2024). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

3	Видеофильмы 1. Введение в дисциплину 2. Гигиенические основы физкультурной деятельности	1. https://ya.ru/video/preview/9435684921011955506 2. https://ya.ru/video/preview/3429053033123502457
4	Презентации к урокам	1. Гигиена воздуха 2. Гигиена воды 3. Гигиена почвы 4. Гигиена закаливания
3	Дидактический и демонстрационный материал, необходимый для организации качественного обучения	1. Краткий курс лекций 2. Тесты по разделам программы 3. Методические рекомендации по выполнению практических работ

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, 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. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студ высших учеб завед / В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320 с.

2. Багнетова Е.А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций : учеб пособие / Е.А. Багнетова. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. -251 с.

3.2.2. Основные электронные издания

4. Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. А. Даниличева. — Минск : РИПО, 2022. — 167 с. — ISBN 978-985-895-061-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334220> (дата обращения: 10.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составитель С. Ю. Махов. — Орел : МАБИБ, 2020. — 84 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/176370> (дата обращения: 10.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Маргазин, В. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / В. А. Маргазин ; под редакцией В. А. Маргазина [и др.]. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. — 255 с. — ISBN 978-5-299-00545-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/59828> (дата обращения: 10.02.2024). — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Анатомия, физиология и гигиена / Электронный атлас для школьника. Издательство «Новый диск», 2009, 1СД-ROM.

2. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности :

учебно- методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с.

— Текст : электронный.

4. Внутренняя среда организма. – URL: http://www.fiziolog.isu.ru/page_KSYS.htm.

Гончарова Ю.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебно-методическое пособие (Режим доступа): URL: http://window.edu.ru/window/library?p_rid=40358

5. Информационный сайт - справочник по биологии и физиологии.—URL: <http://sbio.info/index.php.4>

6. Соловьева В.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / А.В. Соловьева. – Москва: Академия, 2017.

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, практические занятия, 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 нормирования 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 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;	Устный опрос, практические занятия, тестирование, 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);	
--	---	--