

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта  
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности

49.02.03 Спорт  
код наименование

наименование цикла: Общепрофессиональный цикл  
(согласно учебному плану)

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	72 часов
Самостоятельная работа	14 часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	42 часа

Промежуточная аттестация экзамен

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.03 Спорт.

Организация разработчик: Профессиональная образовательная организация автономная некоммерческая организация «Колледж культуры и спорта» (ПОО АНО ККС)

Разработчики: Борнякова Юлия Михайловна – преподаватель биологии, анатомии, физиологии, гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья в ПОО АНО ККС.

«Рассмотрено» на заседании ПЦК Специальностей социально-экономического и гуманитарного профилей ПОО АНО ККС «27» мая 2024г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/24

Председатель ПЦК  /Борнякова Ю.М./  
«Согласовано»

Методист  /Александрова Е.А./

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.03 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП. 03 Гигиенические основы физической культуры и спорта обязательной частью математического и общего естественнонаучного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.03 Спорт.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются общие компетенции.

Коды ОК, ПК	Умения	Знания
ПК 1.1. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1. ПК 3.5 ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 09	<p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов</p> <p>Составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</p> <p>Определять суточный расход энергии, составлять меню;</p> <p>Обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации тренировочного процесса;</p> <p>Использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)</p> <p>Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач в области гигиенических основ физической культуры и спорта; использовать современное программное обеспечение</p>	<p>Понятие медицинской группы;</p> <p>Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;</p> <p>Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</p> <p>Основы профилактики инфекционных заболеваний;</p> <p>Основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся</p> <p>Основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся;</p> <p>Особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями;</p> <p>Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</p> <p>Гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;</p> <p>Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест тренировочных занятий;</p> <p>Гигиенические основы закаливания;</p> <p>Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, наркомании, токсикомании;</p> <p>Понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;</p> <p>Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p> <p>Гигиеническое обеспечение подготовки</p>

		СПОРТСМЕНОВ;
--	--	--------------

## 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 элективного курса</b>	72
<b>Всего</b>	72
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	32
Практические занятия	16
Консультации	-
Самостоятельная работа	14
Промежуточная аттестация	10

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Примерное Содержание формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>12/6</b>	
<b>Тема 1.1. Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к условиям внешней среды.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	ПК 1.1.ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.ПК 3.5. ОК 01, ОК 09.
	1. Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания. Современные научные представления о здоровье	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Освоение методов гигиенической оценки воздуха	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 1.2. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	ПК 1.1.ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.ПК 3.5. ОК 01, ОК 09.
	1. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Проведение оценки санитарно-гигиенических условий спортивного сооружения	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
<b>Тема 1.3 Основы личной гигиены на занятиях физической культурой и спортом</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	ПК 1.1.ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.ПК 3.5. ОК 01, ОК 09.
	1. Личная гигиена и здоровый образ жизни: закаливание, вредные привычки, основы профилактики инфекционных заболеваний, гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Составление рационального суточного режима дня.	2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся</b>		<b>16/4</b>	
<b>Тема 2.1. Энерготраты. Калорийность и основные питательные вещества</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	ПК 1.1.ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.ПК 3.5. ОК 01, ОК 09.
	1. Гигиенические требования к питанию и пище для различных возрастных групп занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты, Понятие об основном обмене, качественный состав питания, значение и нормы белков, жиров, углеводов в питании, витамины и минеральные вещества	4	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1.Определение суточного расхода энергии спортсмена	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
	1. Определение мышечной силы.		
<b>Тема 2.2 Рационы и режим питания спортсмена</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	ПК 1.1.ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.ПК 3.5. ОК 01, ОК 09.
	1. Рационы и режим питания спортсмена: питание в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенности питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Составление индивидуального меню	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза</b>		<b>12/4</b>	
<b>Тема 3.1 Гигиена занятий физической культурой и спортом у детей и подростков</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	ПК 1.1.ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.ПК 3.5. ОК 01, ОК 09. .
	1. Возрастная периодизация, особенности детей и подростков, акселерация	4	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Заполнение таблиц гигиенических норм физических нагрузок у детей и подростков на занятиях по физической культуре и спорту	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.2. Гигиена занятий физической культурой и спортом у различных возрастных групп населения</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	ПК 1.1.ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.ПК 3.5. ОК 01, ОК 09.
	1. Двигательная активность человека, её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	4	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Составление режима суточной активности с учётом возраста и характера физических нагрузок	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов</b>		<b>22/2</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	ПК 1.1.ПК 1.5.



<b>Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса</b>	1.Основные гигиенические требования к планированию, организации и проведению тренировочного процесса	4	ПК 1.7. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.ПК 3.5. ОК 01, ОК 09.
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Гигиеническое обеспечение и требования подготовки спортсменов в избранном виде спорта, спортсмена на учебно-тренировочных сборах, требования к подготовке женщин-спортсменок	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Заполнение таблиц гигиенических норм физических нагрузок	<b>8</b>	
<b>Тема 4.2 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	ПК 1.1.ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.ПК 3.5. ОК 01, ОК 09.
	1.Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в различных условиях	4	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.3 Гигиенические средства восстановления</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4</b>	ПК 1.1.ПК 1.5. ПК 1.7. ПК 1.10. ПК 2.1. ПК 2.5. ПК 3.1.ПК 3.5. ОК 01, ОК 09.
	1.Классификация средств восстановления работоспособности спортсменов	4	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>10</b>	
	<b>Итого за семестр</b>	<b>72/16</b>	
<b>Всего:</b>		<b>72/16</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета Врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа, оснащенного в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

В кабинете имеется мультимедийное оборудование, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию. В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» входят:

- многофункциональный комплекс преподавателя (стол, стул, компьютер, проектор, доска, экран);
- столы и стулья для обучающихся;
- различные наглядные пособия.

#### **Спортивный зал:**

Специальное напольное покрытие, медицинболы, мячи, гири, козлы, скамейки гимнастические, козлы, маты, шведская стенка и т.д.

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Скамейки для зрителей

Футбольное поле

Площадка для баскетбола и волейбола

Разметка для бега на различные дистанции

- полоса препятствий

Разметка:

-для прыжков в длину

-метания мяча

**Кабинет лечебной физической культуры и массажа, лаборатория физической и функциональной диагностики:** Комплект мебели для преподавателя (врача, массажиста); Шкаф для документов; Стул специализированный для массажиста; Табурет для обучающихся; Ширма; Массажные столы; Кушетка; Компьютер; Массажный стул; Шкаф для дезинфекции и уборки; Дезинфекционный аппарат; Шкаф для хранения металлических; Халаты медицинские; Макет человеческого тела с акупунктурными точками; Шкаф для хранения массажных инструментов, масел и т.д..

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта», рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего профессионального образования.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной и другой литературой по вопросам исторического образования.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по предмету, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.).

#### **Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь 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.

#### **Основные источники:**

1. Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие. Направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (профиль

Физкультурное образование, профиль Образование в области безопасности жизнедеятельности), 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Е. А. Багнетова. — Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2017. — 269 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87008.html> (дата обращения: 08.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебное пособие / Е. А. Даниличева. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 168 с. — ISBN 978-985-895-061-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/134133.html> (дата обращения: 08.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 84 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95397.html> (дата обращения: 08.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 121 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95434.html> (дата обращения: 08.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **Дополнительные источники**

1. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова [и др.]. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 229 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/64948.html> (дата обращения: 08.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. — 89 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95402.html> (дата обращения: 08.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понятие медицинской группы;</li> <li>- Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;</li> <li>- Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</li> <li>- Основы профилактики инфекционных заболеваний;</li> <li>- Основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся</li> <li>- Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям;</li> <li>- Особенности гигиены инвалидов и лиц с ограниченными возможностями;</li> <li>- Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</li> <li>- Гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;</li> <li>- Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест тренировочных занятий;</li> <li>- Гигиенические основы закаливания;</li> <li>- Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, наркой токсикомании;</li> <li>- Понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;</li> <li>- Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</li> <li>- Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;</li> <li>- Обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;</li> <li>- Составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</li> </ul>	<p><b>Критерии оценивания рубежной аттестации:</b></p> <p><b>Аттестован</b> - выставляется обучающемуся, ответившему правильно на 6-20 вопросов.</p> <p><b>Не аттестован</b> - выставляется обучающемуся, который ответил менее 5 вопроса.</p> <p><b>Критерии оценивания экзамена:</b></p> <p><b>Отлично</b> - выставляется обучающемуся, ответившему на 31-40 вопросов.</p> <p><b>Хорошо</b> - выставляется обучающемуся, ответившему на 21-30 вопросов.</p> <p><b>Удовлетворительно</b> - выставляется обучающемуся, ответившему</p>	<p>Рубежная аттестация</p> <p>Экзамен</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>- Определять суточный расход энергии, составлять меню;</li><li>- Обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации тренировочного процесса;</li><li>- Использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)</li></ul>		
---	--	--