

Приложение 2.15
к программе подготовки специалистов среднего
звена по специальности
49.02.01 Физическая культура

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта
индекс наименование учебной дисциплины

по специальности 49.02.01 Физическая культура
код наименование

наименование цикла: Общепрофессиональный цикл
(согласно учебному плану)

Максимальная учебная нагрузка обучающихся	36 часа
Самостоятельная работа	6 часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	30 часов

Промежуточная аттестация дифференцированный зачет

Москва, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура.

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 2026г. протокол № ССЭГП ПЦК 012/26

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

Методист  /Александрова Е.А./

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

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 обязательной частью математического и общего естественнонаучного цикла ОПОП 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:

Цель: сформировать основы комплексной системы знаний по важнейшим проблемам гигиены спортивной деятельности для лиц разного возраста и пола.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих *задач*:

- сформировать у студентов знания о гигиенических требованиях к условиям проведения занятий физической культурой и спортом;
- обеспечить освоение студентами умения оценивать гигиенические факторы, влияющие на здоровье и физическую работоспособность спортсменов при составлении программы физической подготовки;
- сформировать навыки определения возрастных, половых и индивидуальных различий для обоснования норм и характера двигательной нагрузки в спортивно – массовой работе.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
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	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;

	профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);	
--	---	--

Полученные знания и умения направлены на формирование общих и профессиональных компетенций.

ОК-7 - Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК-8 - Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК-9 - Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы элективного курса	36
Всего	30
в т.ч. в форме практической подготовки	14
в т. ч.:	
теоретическое обучение	16
Практические занятия	14
Консультации	-
Самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация	-

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
Раздел 1. Введение		12/6/0	
Тема 1.1. Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к условиям внешней среды.	Теоретические занятия	4/2	ОК 07 ОК 08 ОК 09
	1. Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания. Современные научные представления о здоровье	2	
	Практические занятия	2	
	1. Освоение методов гигиенической оценки воздуха	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.2. Гигиенические требования к спортсооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий	Теоретические занятия	4/2	ОК 07 ОК 08 ОК 09
	1. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам	2	
	Практические занятия	2	
	1. Проведение оценки санитарно-гигиенических условий спортивного сооружения	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 1.3 Основы личной гигиены на занятиях физической культурой и спортом	Теоретические занятия	4/2	ОК 07 ОК 08 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	
	Практические занятия	2	
	1. Составление рационального суточного режима дня.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	-		

Раздел 2. Основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся		8/3/2	
Тема 2.1. Энерготраты. Калорийность и основные питательные вещества	Теоретические занятия	1	ОК 07 ОК 08 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	1	
	Практические занятия	1	
	1.Определение суточного расхода энергии спортсмена	1	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Определение мышечной силы.	2	
Тема 2.2 Рационы и режим питания спортсмена	Теоретические занятия	2	ОК 07 ОК 08 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	
	Практические занятия	2	
	1. Составление индивидуального меню	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 3. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза		4/2/0	
Тема 3.1 Гигиена занятий физической культурой и спортом у детей и подростков	Теоретические занятия	2/1	ОК 07 ОК 08 ОК 09
	1. Возрастная периодизация, особенности детей и подростков, акселерация	1	
	Практические занятия	1	
	1. Заполнение таблиц гигиенических норм физических нагрузок у детей и подростков на занятиях по физической культуре и спорту	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2. Гигиена занятий физической культурой и спортом у различных возрастных групп населения	Теоретические занятия	2/1	ОК 07 ОК 08 ОК 09
	1. Двигательная активность человека, её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	1	
	Практические занятия	1	
	1. Составление режима суточной активности с учётом возраста и характера физических нагрузок	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов		12/2/4	
Тема 4.1.	Теоретические занятия	8/2/4	ОК 07

Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса	1.Основные гигиенические требования к планированию, организации и проведению тренировочного процесса	2	ОК 08 ОК 09
	Практические занятия	2	
	1. Гигиеническое обеспечение и требования подготовки спортсменов в избранном виде спорта, спортсмена на учебно-тренировочных сборах, требования к подготовке женщин-спортсменок	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Заполнение таблиц гигиенических норм физических нагрузок	4	
Тема 4.2 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях	Теоретические занятия	2/0	ОК 07 ОК 08 ОК 09
	1.Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в различных условиях	2	
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3 Гигиенические средства восстановления	Теоретические занятия	2/0	ОК 07 ОК 08 ОК 09
	1.Классификация средств восстановления работоспособности спортсменов	2	
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Итого за семестр	36/14/6	
Всего:		36/14/6	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 основной 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;
- макет скелета человека;
- плакаты медицинские;
- весы;
- измерители артериального давления;
- динамометры;
- ростомер медицинский;
- стабилограф Стабилан;
- реограф Нейрософт;
- тренажер Эллипсоид;
- тренажер Велозргометрический;
- электромиограф Нейрософт;
- спирометры
- схемы, таблицы и приборы для расчета биомеханических характеристик двигательных действий человека и т.д..

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.

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. Широкова, Т. И. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник / Т. И. Широкова, А. Б. Косолапов. — Москва: КноРус, 2026. — 190 с. — ISBN 978-5-406-14848-8. — URL: <https://book.ru/book/959046> (дата обращения: 09.04.2026). — Текст: электронный.

2. Широкова, Т. И. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник / Т. И. Широкова, А. Б. Косолапов. — Москва: КноРус, 2026. — 190 с. — ISBN 978-5-406-14848-8. — URL: <https://book.ru/book/959046> (дата обращения: 09.04.2026). — Текст: электронный.

3. 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: 09.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Гигиена физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95397.html> (дата обращения: 09.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 121 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95434.html> (дата обращения: 09.04.2026). — 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 (МАБИБ), 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

3. 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: 09.04.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Широкова, Т. И. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник / Т. И. Широкова, И. Н. Гернет, А. Б. Косолапов, М. С. Гернет. — Москва: КноРус, 2025. — 159 с. — ISBN 978-5-406-13848-9. — URL: <https://book.ru/book/955960> (дата обращения: 09.04.2026). — Текст: электронный.

Интернет-ресурсы

1. Министерство образования и науки Российской Федерации (<http://минобрнауки.рф/>);

2. Федеральный портал "Российское образование" (<http://www.edu.ru/>);

3. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (<http://window.edu.ru/>);

4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>);

5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);

№	Название электронного ресурса	Описание электронного ресурса	Используемый для работы адрес
1	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»	Электронная библиотека учебной литературы, предоставляющая доступ к учебникам, пособиям, монографиям, научным журналам и другому электронному контенту	https://www.iprbookshop.ru/
2	Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» Издательство "КноРус"	Электронно-библиотечная система для ВУЗов, ССУЗов, обеспечивающая доступ к учебникам, учебной и методической литературе по различным дисциплинам	https://book.ru/
3	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»	Это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний.	https://cyberleninka.ru/

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, 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; - основы профилактики предотвращения травматизма;	- перечисление средств восстановления работоспособности; - характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности; - 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);	