

**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	34 часа
Самостоятельная работа	6 часов
Обязательная учебная нагрузка (всего)	28 часов

Промежуточная аттестация      дифференцированный зачет

Москва, 2024 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 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.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 рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются общие компетенции.

Коды ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 07 ОК 08 ОК 09	числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); - составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; - определять суточный расход энергии, составлять меню; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов;	- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - понятие медицинской группы; - гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой; - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; - основы профилактики инфекционных заболеваний; - основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся; - гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и

		оборудованию мест учебно-тренировочных занятий.
--	--	---

**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	34
<b>Всего</b>	<b>28</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>12</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	28
Практические занятия	12
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
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>12/6/0</b>	
<b>Тема 1.1. Гигиенические основы физического воспитания и спорта. Гигиенические требования к условиям внешней среды.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4/2</b>	ОК 07 ОК 08 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 спортсооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4/2</b>	ОК 07 ОК 08 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>4/2</b>	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	
	<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>6/2/2</b>	
<b>Тема 2.1. Энерготраты. Калорийность и основные питательные вещества</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2</b>	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	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Определение суточного расхода энергии спортсмена	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Определение мышечной силы.	<b>2</b>	
<b>Тема 2.2 Рационы и режим питания спортсмена</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>4/2</b>	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	
	<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>4/2/0</b>	
<b>Тема 3.1 Гигиена занятий физической культурой и спортом у детей и подростков</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2/1</b>	ОК 07 ОК 08 ОК 09
	1. Возрастная периодизация, особенности детей и подростков, акселерация	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
	1. Заполнение таблиц гигиенических норм физических нагрузок у детей и подростков на занятиях по физической культуре и спорту	1	
	<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>2/1</b>	ОК 07 ОК 08 ОК 09
	1. Двигательная активность человека, её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>1</b>	
	1. Составление режима суточной активности с учётом возраста и характера физических нагрузок	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов</b>		<b>12/2/4</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>8/2/4</b>	ОК 07

<b>Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса</b>	1.Основные гигиенические требования к планированию, организации и проведению тренировочного процесса	2	ОК 08 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>4</b>	
<b>Тема 4.2 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в сложных климатогеографических условиях</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2/0</b>	ОК 07 ОК 08 ОК 09
	1.Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в различных условиях	2	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.3 Гигиенические средства восстановления</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2/0</b>	ОК 07 ОК 08 ОК 09
	1.Классификация средств восстановления работоспособности спортсменов	2	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Итого за семестр</b>	<b>34/12/6</b>	
<b>Всего:</b>		<b>34/12/6</b>	

### 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 Велоэргометрический;
- 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. 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

<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 нормирования 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);	