

**Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная
образовательная организация «Кисловодское государственное училище
(техникум) олимпийского резерва»**

Утверждаю

Директор ФГБУ ПОО
«ГУОР г. Кисловодск»
Т.И. Калашникова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.06 Гигиенические основы физической культуры и спорта
Специальность 49.02.01 Физическая культура**

Кисловодск, 2025 г.

*Рассмотрено на заседании методического
Объединения преподавателей училища*

Рекомендовано педагогическим советом

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей СПО 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.

ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержден приказом Министерство образования и науки Российской Федерации от 11.11.2022 г. № 968.

Организация – разработчик: ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск»

Разработчик:

Аджибекова Джулетта Умаровна, преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.06 Гигиенические основы физической культуры и спорта

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.06 Гигиенические основы физической культуры и спорта является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01; ОК 04; ОК 08; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 2.1; ПК 3.1; ПК 3.2; ПК 3.4.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.4	- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том 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.	- основы гигиены различных возрастных групп занимающихся; - 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; - гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов; - гигиенические основы закаливания;

		- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании; - понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.
--	--	---

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.

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

ПК 2.1. Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.

ПК 3.4. Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста.

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	42
в т.ч. в форме практической подготовки	18
теоретическое обучение	24
практические занятия	18
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.06 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. Ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1.			
Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни			
Тема 1.1. Предмет, цели и задачи гигиены.	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	Предмет, цели и задачи гигиены. Основные методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Гигиена физической культуры и спорта.		
	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие № 1. Гигиена как отрасль медицинской науки.	2	ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.4
Раздел 2.			
Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека			
Тема 2.1. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека.	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.4
	Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека. Физическое воспитание и здоровье. Основные гигиенические принципы организации занятий физической культурой.		
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 01

Гигиена воздушной среды.	Гигиена воздушной среды. Физиологическое значение воздуха для человека. Гигиеническое значение физических свойств воздуха. Химический состав воздуха.		ОК 04 ОК 08 ПК 1.2
	В том числе практических и лабораторных занятий		ПК 1.3
	Практическая работа №2. Организм и факторы окружающей среды (воздушная среда).	2	ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.4
Тема 2.3. Гигиена воды и почвы.	Содержание учебного материала		ОК 01
	Гигиена воды и почвы. Роль воды в жизнедеятельности человека. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Органолептические свойства воды. Химический состав воды. Эпидемиологическое значение воды. Гигиеническая характеристика различных водоисточников. Понятие о почве. Эпидемиологическое значение почвы.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 3.1
	В том числе практических и лабораторных занятий		ПК 3.2
	Практическая работа №3. Организм и факторы окружающей среды (вода и почва).	2	ПК 3.4
Тема 2.4. Гигиена закаливания.	Содержание учебного материала		ОК 01
	Гигиена закаливания. Основные физиологические механизмы закаливания. Закаливание низкими температурами. Гигиеническое нормирование закаливания воздухом. Закаливание солнечным излучением.	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3
	В том числе практических и лабораторных занятий		ПК 2.1
	Практическая работа № 4. Гигиена закаливания.	2	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.4
Тема 2.5. Адекватное (рациональное) питание.	Содержание учебного материала		ОК 01
	Адекватное (рациональное) питание. Понятие о питании. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Значение пищевых веществ в обеспечении жизнедеятельности организма.	4	ОК 04 ОК 08

	Значение минеральных элементов в питании человека. Общие гигиенические требования к режиму питания.		ПК 1.2 ПК 1.3
	В том числе практических и лабораторных занятий		ПК 2.1
	Практическая работа № 5. Гигиена питания.	2	ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.4
Тема 2.6. Питание спортсменов.	Содержание учебного материала		
	Питание спортсменов. Энергообеспечение мышечной деятельности. Основные пищевые добавки в питании спортсменов. Энергозатраты спортсменов и их обеспечение. Особенности питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки. Питание на тренировочных сборах. Особенности питания спортсменов при тренировках в условиях жаркого климата. Особенности питания спортсменов во время соревнований. Особенности питания юных спортсменов.	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.4
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическая работа № 6. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.	2	
Тема 2.7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям разных типов.	Содержание учебного материала		ОК 01
	Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические требования к спортивным залам.	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		ПК 1.2
	Практическая работа № 7. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно – спортивной деятельностью.	2	ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.4
Тема 2.8. Гигиеническое нормирование	Содержание учебного материала		ОК 01
	Гигиеническое нормирование привычной суточной двигательной активности и физических нагрузок школьников при занятиях	2	ОК 04 ОК 08

физических нагрузок при занятиях физическими упражнениями.	физическими упражнениями. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок. Школьников в процессе физического воспитания. Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой для лиц пожилого возраста.		ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.4
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие № 8. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников.	2	
Тема 2.9. Гигиенические средства восстановления работоспособности спортсменов.	Содержание учебного материала	2	
	Гигиенические средства восстановления спортсменов. Классификация средств восстановления работоспособности спортсменов. Характеристика отдельных гигиенических средств и методов восстановления работоспособности спортсменов. Восстановление работоспособности спортсменов в отдельных видах спорта.		ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.2 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.4
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическая работа № 9. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.	2	
		Итого: 42 ч	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения

Кабинет «Анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный оборудованием: специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: рабочее место преподавателя, рабочие места для обучающихся, доска магнитно- меловая, тематические плакаты, таблицы.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением; мультимедиапроектор.

Лаборатория физической и функциональной диагностики.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные электронные издания

1. Гигиенические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Н. Нежкина, О. В. Кулигин, О. Л. Насонова, Г. Н. Митрофанова. — Иваново : Ивановский ГМУ, 2021. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/4151931>.

2. Карелин, А. О. Гигиена питания и здоровье населения : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 122 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20616-6.

3. Карелин, А. О. Гигиена и экология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 438 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19824-9.

4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311

Дополнительные источники

1. А.А. Бирюков - Лечебный массаж - М.: Издательство «Академия»-2023 г.
2. С. А. Полиевский - Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности-М: Издательство «Академия» 2020 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -правила экологической безопасности при организации и осуществлении профессиональной деятельности; -основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; -нормативную документацию; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - понятие медицинской группы; - вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; - основы профилактики предотвращения травматизма; -основы гигиены питания детей, подростков и молодежи; - гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; -гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - гигиенические основы закаливания; - физиологические и социальные аспекты курения, нарко - и токсикомании. 	<ul style="list-style-type: none"> - перечисление и объяснение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; - перечисление и характеристика основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; - перечисление и характеристика нормативной документации, регламентирующей гигиенические требования к профессиональной деятельности; -описание возрастной периодизации, особенностей детей и подростков; - перечисление и объяснение гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - определение особенностей двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения; - определение понятия «медицинская группа»; - перечисление средств восстановления работоспособности; - характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности; - перечисление способов предотвращения травматизма; - 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, 	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос по темам, - проверочные; - анализ и оценка решения тестовых заданий;

	<p>особенностей питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др. - характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; - определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; - описание гигиенических основ закаливания; - характеристика физиологогигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании. 	
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности; - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); 	<ul style="list-style-type: none"> - использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности; - использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка результатов выполнения практической работы; - устный опрос, проверочные работы, тестирование, диф. зачёт