

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Архангельской области  
«Архангельский педагогический колледж»  
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И  
ОДОБРЕНО  
на заседании ПЦК учебных  
дисциплин и  
профессиональных модулей  
естественнонаучного цикла  
Протокол № 9  
от «17» мая 2021 г.  
Председатель ПЦК:  
*М.Н. Жданова*

РЕКОМЕНДОВАНО  
к утверждению экспертным  
советом Архангельского  
педколледжа  
Протокол № 6  
от «24» мая 2021 г.  
Председатель экспертного  
совета:  
*Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Архангельского  
педколледжа  

---

Л.А. Перова  
«15» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.05 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж»

Разработчик: Овсяникна М.А., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>

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

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

Учебная дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной основной 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 08; ПК 1.1., ПК 3.3.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК1.3  ПК 3.3 ОК 01. ОК 08	оценивать соответствие мест проведения и оборудования и инвентаря норма техники безопасности	техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
	составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок	техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям и инвентарю
	обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса	гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза
	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы
	использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой
	обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса	вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	основы профилактики инфекционных заболеваний
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы гигиены питания детей, подростков и молодежи

	гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи
	основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом
	гигиенические основы закаливания
	гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы
	физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании
	основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины / максимальная учебная нагрузка</b>	66
в т. ч.:	
теоретическое обучение	32
практические занятия	12
Самостоятельная работа	22
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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 и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений</b>			
<b>Тема 1.1. Гигиена окружающей среды</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	1.Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха	4	
	2. Эколого-гигиенические свойства гидросферы Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.		
	3.Эколого-гигиенические свойства почвы Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.		
	4.Биологические факторы внешней среды Инфекционные заболевания и их распространение, профилактика инфекционных заболеваний у занимающихся физической культурой		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление плана мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний в практике физкультурной и спортивной работы	3		
<b>Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК01 ОК 08
	1. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий Спортивные сооружение, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.	4	

	2. Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.		
	3. 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.		
	3. 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.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	1. Практическое занятие 1. «Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов».	2	
	2. Практическое занятие 2. «Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление таблицы «Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям»	<b>3</b>	
<b>Раздел 2. Закаливание и личная гигиена</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Принципы и средства закаливания	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	1. Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	4	
	2. Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие 3. «Анализ методов и приёмов организации и проведения закаливающих процедур у детей»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление таблицы «Традиционные и нетрадиционные виды закаливания»	<b>3</b>	
<b>Тема 2.2.</b> Основы личной гигиены	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК.08
	<b>1. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом</b> Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и	4	

	спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.		
	<b>2. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании</b> Общая характеристика вредных привычек. Курение, алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие 4. « Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек	3	
<b>Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Основы гигиены детей и подростков	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПК 3.3. ОК 08
	1. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков. 2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения и укрепления здоровья для различных возрастных периодов.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление конспекта по теме «Акселерация и ретардация детей и подростков, гигиенические последствия»	4	
<b>Тема 3.2.</b> Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПК 3.3. ОК 08.
	1. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Формы занятия физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях физической культурой. Требования к различным группам здоровья детей и подростков 2. Правила обеспечения безопасности на занятиях физической культурой.	4	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	1. Практическое занятие № 5. «Составление режима суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление плана мероприятий по теме «Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками».	4	
<b>Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания</b>			



<b>Тема 4.1.</b> Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПК 1.3. ОК 08
	1.Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания	4	
	2.Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок Задачи гигиенического обеспечения занятий спортом, основные гигиенические требования к планированию учебно-тренировочного процесса, основные части тренировки и их цели, Разминка, разделы разминки, продолжительность и цели		
	3.Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	1.Практическое занятие 6. «Составление суточного рациона питания спортсмена»	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление таблицы «Медико-биологические средства восстановления после тренировочных нагрузок»	2		
<b>Тема 4.2.</b> Гигиеническое обеспечение занятий в различных видах спорта.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПК 1.3. ОК 08
	Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжным спортом, занятий спортивными играми, плаванием, борьбой, боксом, тяжёлой атлетикой. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.	4	
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачёт</b>		<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>66</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Кабинет «Возрастной анатомии, физиологии и гигиены», оснащенный оборудованием:

- рабочие места по числу обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, муляжи и др.)

Технические средства обучения: ноутбук, мультимедиа оборудование, комплекты фильмов.

#### **3.2. 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.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва: КноРус, 2022. — 332 с.
2. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с.
3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с.
4. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для СПО /Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подукова.- 7-е изд., стер.- М.: «Академия», 2019.- 400с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Карелин, А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14973-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/486224>
2. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 187 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12965-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487538>

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н.Семеновй, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 255 с.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	точность в определении техники безопасности, способов и приёмов предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	тестирование
техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям и инвентарю	точность воспроизведения теоретических основ техники безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям и инвентарю	тестирование
гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	правильная характеристика гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	опрос
гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	точно выделены гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	тестирование
гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	точно выделено гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	опрос
вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	точность в определении вспомогательных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности	тестирование
основы профилактики инфекционных заболеваний	точность воспроизведения основ профилактики инфекционных заболеваний	тестирование
основы гигиены питания детей, подростков и молодежи	точность воспроизведения основ гигиены питания детей, подростков и молодежи	опрос

гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	точно дана гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	тестирование
основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	точно воспроизведены основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	тестирование опрос
гигиенические основы закаливания	точно воспроизведены гигиенические основы закаливания	тестирование
гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	точно воспроизведены гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	тестирование
физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	точно воспроизведены физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	опрос
основы здорового образа жизни	точно воспроизведены основы здорового образа жизни	тестирование
оценивать соответствие мест проведения и оборудования и инвентаря норма техники безопасности	соответствие информации , необходимой для решения задач или проблем	Практическая работа 2 .
составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок	точность оценки оценивать практическую значимость результатов поиска	Практическая работа 5.
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса	соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса	Практическая работа 1 . Практическая работа 2 .
выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;	точность поиска информации, необходимой для решения задачи	Практическая работа 3.

использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	соблюдение правил работы по предупреждению детского травматизма и проверке оборудования, материалов, инвентаря, сооружения на пригодность использования в работе с детьми	Практическая работа 4 . Практическая работа 6.
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья		Практическая работа 6
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности		Практическая работа5.
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачёт		