

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

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК
УД и ПМ в области туризма
и естественных наук
Протокол № 9
от «13» мая 2025 г.
Заведующий кафедрой:
О.Н. Герасимова

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол № 1
от «13» мая 2025 г.
Председатель экспертного
совета: *Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
_____ Л.А. Перова
«14» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Архангельск 2025

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

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»

Разработчики: Овсянкина М.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	12
3.1. Материально-техническое обеспечение	12
3.2. Учебно-методическое обеспечение	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП. 10 Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1.1. Цели и место дисциплины в структуре образовательной программы:

Цель дисциплины «ОП. 10 Гигиенические основы физической культуры и спорта » : изучение основных положений общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта.

Дисциплина «ОП. 10 Гигиенические основы физической культуры и спорта» включена в обязательную часть общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 07	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
ОК 08		
ОК 09	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
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы профилактики инфекционных заболеваний
		основы гигиены питания детей, подростков и молодежи
		гигиеническая характеристика 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 ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практической подготовки
Учебные занятия	37	20
<i>Курсовая работа (проект)</i>	–	–
Самостоятельная работа	9	–
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	–	–
Всего	46	20

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
Тема 1. Гигиена как наука	Содержание учебного материала	2/1	OK01
	Гигиена как отрасль медицинской науки. Методы изучения внешней среды и ее влияния на здоровье населения. Предмет, задачи и методы гигиены физического воспитания и спорта. История развития гигиены	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	1.Практическое занятие 1. Систематизация методов гигиены.	1	
Тема 2. Организм и факторы окружающей среды	Содержание учебного материала	4/2	OK 08
	1.Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха	2	
	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		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Практическое занятие 2. Гигиенические требования к воздушному режиму учебного кабинета	1	

	2. Практическое занятие 3. Гигиенические требования к питьевой воде	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление плана мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний в практике физкультурной и спортивной работы	1	
Тема 3. Оздоровительная направленность физического воспитания и спорта	Содержание учебного материала	3/2	ОК 01 ОК 07 ОК 08
	Здоровье и здоровый образ жизни Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения Факторы, оказывающие неблагоприятное влияние на здоровье Группы здоровья детей.	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	
	1. Практическое занятие 4. Анализ основных нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательных учреждений в рамках укрепления здоровья детей и развития физической культуры	1	
	2. Практическое занятие 5. Оценка уровня физического здоровья по Апанасенко Л.Г.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культуры»	1	
Тема 4. Гигиена закаливания	Содержание учебного материала	4/2	ОК 01 ОК 07 ОК 08
	Физиологические основы и гигиенические принципы закаливания Традиционные и нетрадиционные виды закаливания Гигиенические нормы закаливания с помощью низких температур Гигиенические нормы закаливания солнечной радиацией	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 6. Анализ методов и приёмов организации закаливающих процедур у детей и подростков	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить план закаливающего мероприятия на уроке физкультуры в школе	1	
Тема 5. Основы личной гигиены	Содержание учебного материала	3/2	ОК 08
	Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом Понятие о личной гигиене. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	1	

	1.Практическое занятие 7. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить базовый набор вещей для похода в спортивный зал	1	
Тема 6. Гигиена питания	Содержание учебного материала	3/2	ОК.08
	Понятие о рациональном питании. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Гигиенические требования к режиму питания. Особенности питания при занятиях физической культуры и спорта. Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом Общие гигиенические требования к режиму питания. Особенно питания спортсменов.	1	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Практическое занятие8. Составление суточного меню.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Режим питания при занятиях физкультурой и спортом»	1	
Тема 7. Гигиена спортивных сооружений	Содержание учебного материала	4/2	ОК 01. ОК 08.
	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. Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений. 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.	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Практическое занятие 9. Расчёт нормативных размеров площади спортивных залов и бассейна	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление таблицы «Основные гигиенические требования к физкультурно-оздоровительным сооружениям»	1	
Тема 8. Гигиеническое	Содержание учебного материала	4/2	

обеспечение физического воспитания в школе	Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания Гигиенические возрастно-половые нормативы двигательной активности школьников	2	ОК 01 ОК 07 ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1.Практическое занятие 10. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление плана мероприятий «Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками».	1	
Тема 9. Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	Содержание учебного материала	4/2	ОК 01 ОК 07 ОК 08
	Гигиенические требования к планированию тренировки Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок Гигиеническое нормирование тренировочных занятий Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на тренировке и спортивных соревнованиях. Инструкции по технике безопасности.	2	
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	1.Практическое занятие 11. Составление суточного рациона питания спортсмена	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление таблицы «Медико-биологические средства восстановления работоспособности после физической нагрузки»	2	
Тема 10. Гигиеническое обеспечение занятий в различных видах спорта.	Содержание учебного материала	5/2	ОК 01 ОК 07 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.	3	
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	1.Практическое занятие 21. Особенности гигиенического обеспечения подготовки спортсменов–профессионалов	2	
Итоговое занятие	Содержание учебного материала	1	
	1.Практическое занятие 13. Дифференцированный зачёт	1	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			

Всего:	5 6	
---------------	------------	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Кабинет, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные издания

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. /В.И. Коваль, Т.А. Родионова – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.
2. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с.
3. 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. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомоллова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва : КноРус, 2022. — 332 с. — ISBN 978-5-406-09607-9. — URL:<https://book.ru/book/943218> (дата обращения: 24.02.2022). — Текст : электронный.

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. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 206 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06430-8. — Текст : электронный

3.2.3. Дополнительные источники

1. Богомоллова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомоллова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный

2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией В.А. Маргазина, О.Н.Семенов, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 255 с.

3.Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена: учеб.для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» / С.А. Полиевский, А.Н. Шафранская. – М.: Академия, 2009. – 297 с.

4.Полиевский С.А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов.-М.: Физкультура и Спорт, 2005.-384с.

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)	использование знаний гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих) с точки зрения научного подхода	Практическая работа 4 Практическая работа 6

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья соответствует научным подходам	Практическая работа 6
применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности соответствует научным подходам	Практическая работа 6
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачёт		