

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(национальный исследовательский университет)»  
**ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА**  
**МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

УТВЕРЖДАЮ:

директор

Многопрофильного колледжа

О.Б. Прохорова

«21» *февраля* 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  
основной профессиональной образовательной программы  
**49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Челябинск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта основной профессиональной образовательной программы специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 49.02.01 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании Научно-методического совета №3, протокол №3 от «21» февраля 2024 г

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УПР

Л.П. Попкова

«20» февраля 2024 г.

Специалист по УМР

А.Н. Сивачёва

«20» февраля 2024 г.

Разработчик: А.В. Мефодовская – преподаватель Многопрофильного колледжа

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура (утв. Приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 №968).

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

## 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих) ( $У_1$ );
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок ( $У_2$ );
- определять суточный расход энергии, составлять меню ( $У_3$ );
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса ( $У_4$ );
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей ( $У_5$ );

**знать:**

- основы гигиены детей и подростков ( $З_1$ );
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза ( $З_2$ );
- понятие медицинской группы ( $З_3$ );
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой ( $З_4$ );
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности ( $З_5$ );
- основы профилактики инфекционных заболеваний ( $З_6$ );
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи ( $З_7$ );
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий ( $З_8$ );

- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи (З<sub>9</sub>);
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом (З<sub>10</sub>);
- гигиенические основы закаливания (З<sub>11</sub>);
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы (З<sub>12</sub>);

**развить способности, необходимые для формирования общих компетенций** (далее ОК):

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

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

**развить способности, необходимые для формирования профессиональных компетенций** (далее ПК):

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>127</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>107</b>
<b>Практическая подготовка</b>	<b>100</b>
в том числе:	
<b>теоретические занятия</b>	<b>67</b>
<i>лекции</i>	<i>60</i>
<i>контрольные занятия</i>	<i>7</i>
<b>практические занятия</b>	<b>40</b>
курсовая работа/проект	-
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>10</b>
<b>Консультации</b>	<b>4</b>
<b>Экзамен</b>	<b>6</b>
<b>Промежуточная аттестация (итоговая по дисциплине) – в форме экзамена</b>	

## 2.2 Тематический план

Наименование разделов и тем	Объем образовательной нагрузки (час)	Обязательная нагрузка						Самостоятельная учебная работа (час)	Консультации (час)	Промежуточная аттестации (итоговая по дисциплине) (час)
		Всего часов	Практическая подготовка	в том числе						
				теоретических занятий (час)	практических занятий (час)	контрольных занятий (час)	курсовая работа/проект (час)			
1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12
<b>3 курс</b>										
Введение. Стартовая диагностика	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
<b>Раздел 1. Гигиена как основа оздоровления населения</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	-	-	-	-
Тема 1.1 Гигиена как отрасль медицинской науки	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 1.2 Современные научные представления о здоровье	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №1 Семинар «Гигиеническое значение физвоспитания и спорта»	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 1.3 Массовая физическая культура как мощный фактор оздоровления населения	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №2 Семинар «Гигиена физического воспитания различных возрастных групп»	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 2 Гигиенические требования к условиям окружающей среды при занятиях физическими упражнениями и спортом</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	-	-	-	-
Тема 2.1 Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-

Тема 2.2 Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №3 Гигиеническая характеристика участка школы и спортивной зоны	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №4 Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №5 Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.3 Освещение и цветовое оформление спортивных объектов	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №6 Расчет показателей естественной освещенности спортивного зала	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.4 Гигиенические требования к зданию и помещениям школы	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №7 Гигиеническая характеристика гимнастического зала	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Практическое занятие №8 Составление плана-макета цветового оформления спортивных сооружений	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 2.5 Профилактика шума в спортивном сооружении	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Контрольное занятие №1 Анализ спортивного помещения на соответствие гигиеническим требованиям	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 3. Гигиена физического воспитания детей и подростков</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	-	-	<b>4</b>	-	-
Тема 3.1 Основы гигиены детей и подростков	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №9 Составление правил сохранения и укрепления здоровья	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.2 Понятие о группах здоровья, их характеристика	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-

Самостоятельная учебная работа №1 Анализ гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-
Практическое занятие №10 Составление режима суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.3 Гигиеническая Характеристика основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №11 Обеспечение соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.4 Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №12 Гигиеническая оценка режима дня школьника	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.5 Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №13 Составление плана и режима тренировочного процесса для детей и подростков	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 3.6 Основы питания детей, подростков и молодёжи	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная учебная работа №2 Составление инструкции по технике безопасности в спортивном зале общеобразовательного учреждения	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-
<b>Раздел 4 Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и спортом</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Тема 4.1 Основы личной гигиены. Здоровый образ жизни	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-



Практическое занятие №14 Составление индивидуальной программы формирования здорового образа жизни	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Самостоятельная учебная работа №3 Анализ отрицательного воздействия вредных привычек на здоровье спортсмена	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-
Тема 4.2 Гигиена закаливания	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 4.3 Принципы и средства закаливания	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 4.4 Самоконтроль спортсмена и лиц, занимающихся оздоровительной физкультурой и закаливанием	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №15 Составление комплекса закаливающих процедур для детей и подростков	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Самостоятельная учебная работа № 4 Составление плана санитарно – гигиенических процедур на учебно – тренировочном сборе	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-
<b>Контрольное занятие №2</b> Решение ситуационных задач по гигиене детей и подростков	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-
<b>Раздел 5 Гигиенические основы спортивной тренировки</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	-	-	<b>2</b>	-	-
Тема 5.1 Гигиена питания, занимающихся физической культурой и спортом	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №16 Составление суточного рациона и режима питания спортсменов	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 5.2 Гигиена безопасности основных продуктов питания	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 5.3 Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №17 Составление плана и режима тренировочного процесса для детей и подростков	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-

Тема 5.4 Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 5.5 Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №18 Составление кластеров по гигиеническим средствам восстановления спортивной работоспособности	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Самостоятельная учебная работа №5 Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов	2	-	2	-	-	-	-	2	-	-
Тема 5.6 Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №19 Составление инструкции по технике безопасности в спортивном зале общеобразовательного учреждения	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
<b>Раздел 6 Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Тема 6.1 Применение восстановительных средств в спорте	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 6.2 Гигиеническая характеристика аутотренинга	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-
Тема 6.3 Витамины как средство профилактики переутомления и восстановления работоспособности	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Тема 6.4 Применение массажа при занятиях физкультурой и спортом	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Практическое занятие №20 Массаж как профилактика травм и заболеваний ОДА	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-
Тема 6.5 Основы профилактики инфекционных заболеваний	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-

Контрольное занятие №3 Круглый стол «Гигиена и питание спортсмена»	3	3	-	-	-	3	-	-	-	-
<b>Консультации</b>	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-
<b>Экзамен</b>	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>127</b>	<b>107</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Вид занятий	№ ауд.	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
Теоретические занятия, Практические занятия, Групповые и индивидуальные консультации, Текущий контроль, промежуточная аттестация	202	<b>Здание учебного корпуса ЧТКС</b> <b>Кабинет анатомии, физиологии и гигиены, ауд. 202</b>  <b>Оборудование и технические средства обучения:</b> 1. Комплект компьютерного оборудования (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) – 1 шт. 2. Переносной проектор – 1 шт. 3. Переносной экран – 1 шт. 4. Переносные колонки компьютерные – 2 шт. 5. Весы настольные – 1 шт. 6. Секундомер – 1 шт. 7. Тонометр – 1 шт.  <b>Имущество:</b> 1. Стол ученический (одноместный) – 20 шт. 2. Стол преподавателя – 1 шт. 3. Стул – 25 шт. 4. Доска классная – 1 шт. 5. Вытяжной шкаф – 1 шт. 6. Раковина – 3 шт.  <b>Учебно-наглядные пособия:</b> 1. Барельефные модели – 3 шт. 2. Плакаты – 19 шт. 3. Анатомический препарат – 2 шт. 4. Скелет человека – 1 шт.
Самостоятельная работа	102	<b>Здание учебного корпуса ЧТКС</b> <b>Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет, ауд. 102</b>  <b>Оборудование и технические средства обучения:</b> 1. Комплект компьютерного оборудования (системный блок, монитор, клавиатура, мышь) с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к ЭИОС Университета – 5 шт. 2. Принтер – 1 шт. 3. Сканер – 1 шт. 4. Телефон – 1 шт.  <b>Имущество:</b> 1. Стол компьютерный – 9 шт. 2. Стол – 11 шт. 3. Стул – 29 шт. 4. Стеллаж – 8 шт.

		5. Стул компьютерный – 2 шт. 6. Стойка-кафедра – 1 шт. 7. Тумбочка – 2 шт.
--	--	--

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Основная литература**

1. Борисова, Т.С. Основы гигиены детей и подростков [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.С. Борисова, Н.В. Бобок, М.М. Солтан, Ж.П. Лабодаева. — Электрон. дан. — Минск : Новое знание, 2018. — 390 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104848>. — Загл. с экрана.

#### **Дополнительная литература**

1. Солодовников, Ю.Л. Гигиена и экология человека (цикл лекций и практических занятий) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.Л. Солодовников. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 468 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93778>. — Загл. с экрана

#### **Перечень используемого программного обеспечения:**

- 1 Microsoft Office
- 2 Microsoft Windows

#### **Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:**

1. ЭБС Электронного издания ЮРАЙТ
2. ЭБС «ЛАНЬ»

### **3.3 Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с

использованием специальных технических средств и информационных систем.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств. Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта осуществляется преподавателем в процессе Мониторинга динамики индивидуальных достижений обучающихся по учебной дисциплине, включающего текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Тип задания	Формы и методы контроля и оценки	Проверяемые образовательные результаты
Текущий контроль: 6 семестр		
Задания для стартовой диагностики	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Практические задания	Оценка выполненных заданий Наблюдение за деятельностью обучающихся Сравнение с эталоном	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Подготовка и защита научно-исследовательской работы (НИР, проекты, рефераты, сообщения, презентации)	Экспертная оценка работы, устной защиты, презентации по критериям Заполнение чек-листов	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Контрольные занятия	Наблюдение за деятельностью обучающихся Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1
Промежуточная аттестация: 6 семестр		
Тестовые задания	Оценка результатов тестирования	ОК 01, ОК 02, ОК 05
Практикоориентированные ситуационные задачи	Оценка устных ответов Оценка участия в обсуждении	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08 ПК 2.3, ПК 3.1

Текущий контроль успеваемости подразумевает регулярную объективную оценку качества освоения обучающимися содержания учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта и способствует успешному овладению учебным материалом в разнообразных формах аудиторной работы, в процессе внеаудиторной подготовки и оценивает систематичность

учебной работы студента.

В начале изучения дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта (в течение первых двух недель) осуществляется стартовая диагностика обучающихся. Входной контроль проводится с целью определения стартового уровня подготовки студентов, который в дальнейшем сравнивается с результатами следующих этапов мониторинга уровня достижения планируемых образовательных результатов; выстраивания индивидуальной траектории обучения на основе контроля их знаний. Результаты входного контроля являются основанием для проведения корректирующих мероприятий, а также формирования подгрупп и организации дополнительных консультаций.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта в форме экзамена.

Условием допуска к экзамену является положительная аттестация обучающихся по результатам текущего и рубежного контроля, выполнение всех заданий для внеаудиторной самостоятельной работы.

Экзамен по учебной дисциплине проводится с учетом результатов текущего и рубежного контроля на основе балльно-рейтинговой системы оценивания. Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг от 4,5 до 5 баллов, освобождается от выполнения заданий экзаменационного билета и получает оценку «отлично». Обучающийся, имеющий рейтинг от 4,0 до 4,4 баллов, освобождается от выполнения заданий экзаменационного билета и получает оценку «хорошо», если студент претендует на оценку «отлично», проходит тестирование. При этом педагогом учитывается, что обучающийся за оцениваемый период не пропустил ни одного занятия, при определении «итоговой» оценки за семестр средневзвешенная оценка по результатам текущего контроля увеличивается на 0,5 баллов. Обучающийся, имеющий итоговый рейтинг менее 4,0, выполняет все задания на экзамене.