

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОЛЫШМАНОВСКИЙ АГРОПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Приложение 1.17 к ООП СПО по специальности:
49.02.01 Физическая культура

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОПЦ.10 Гигиенические основы
физической культуры и спорта**

2025 г

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура,

утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968, примерной программой ОПЦ.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Голышмановский агропедагогический колледж»

Разработчики: Пономорева Л.Г высшая квалификационная категория

Большакова С.Д, преподаватель

Аннотация рабочей программы

ОПЦ.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.Нормативная база и УМК

Рабочая программа учебной ОПЦ.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968, примерной программой ОПЦ.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

2. Цель и задачи учебной дисциплины

Программа ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА направлена на достижение следующих целей и задач:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
-------------------	--------	--------

ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.2.; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 2.1.; ПК 2.4.; ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.6	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;
--	--	---

3. Основные разделы дисциплины и количество часов на изучение дисциплины

№	Основные разделы дисциплины	Количество часов на изучение
1	Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений	20
2	Раздел 2. Закаливание и личная гигиена	16
3	Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой	12
4	Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания	24

4. Периодичность и формы текущего контроля промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации по дисциплине ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА проводится в форме зачёта в третьем семестре.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОПЦ.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОПЦ.10 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 07, ОК 08, ОК 09.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.2.; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 1.6; ПК 2.1.; ПК 2.4.; ВД 3 (1): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (2): ПК 3.1. – ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.1. – ПК 3.6	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые);	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 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
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	48
практические занятия	24
<i>Самостоятельная работа ¹</i>	-
Зачёт	

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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений		20	
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	Содержание учебного материала	8	ОК 07; ЛР 10
	1.Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.	8	
	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.		
Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений	Содержание учебного материала	12	
	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.	6	ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3):
	2.Освещение и цветовое оформлнение спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформлнение 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.		ПК 3.2.
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	2	
	Практическое занятие 2. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	2	
	Контрольная работа за 2 семестр	2	
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена		16	
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	Содержание учебного материала	8	ОК 08, ПК 1.3.; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2.
	1.Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.	6	
	2.Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 3. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.	2	
Тема 2.2. Основы личной гигиены	Содержание учебного материала	8	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2. ЛР 9
	1.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.	6	
	2.Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, наркомании и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 4. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.	2	

Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой		12/-	
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	6	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2.
Гигиена детей и подростков	1.Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.	6	
	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 здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов.		
Тема 3.2.	Содержание учебного материала	6	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2.
Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	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. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков.	6	
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания		24	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала	24	ОК 08, ОК 09 ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5; ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2.
Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	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.	6	
	2.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.	6	
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие 5. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.	4	
	Практическое занятие 6. Составление дневника «Самоконтроля».	4	

	Практическое занятие 7. Составление меню спортсмена.	4	
Промежуточная аттестация: зачёт			
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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 примерной основной образовательной программы по специальности.

3.2. 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 выбираются не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. 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.

5. 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.

3.2.2. Основные электронные 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. — ISBN 978-5-406-09607-9. — URL:<https://book.ru/book/943218> (дата обращения: 24.02.2022). — Текст: электронный.

2. 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>

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. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-12965-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/487538>

4. 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

5. Дьякова, Н. А. Гигиена и экология человека / Н. А. Дьякова, С. П. Гапонов, А. И. Сливкин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 300 с. — ISBN 978-5-507-45893-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/291176> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189469> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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.Семеновой, 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
<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 нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;	
- понятие медицинской группы;	- определение понятия «медицинская группа»;	
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;	- перечисление средств восстановления работоспособности; - характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности;	
- основы профилактики предотвращения травматизма;	- 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, 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);	