

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(ПОЧУ «СКПО»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПОЧУ «СКПО»
П.Ф. Зубаилова
«29» мая 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА**

по специальности
49.02.01 Физическая культура

Квалификация - Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения – заочная

Дербент 2025

Рабочая программа по учебной дисциплине ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура.

Организация-разработчик: Профессиональное образовательное частное учреждение «Современный колледж профессионального образования» (ПОЧУ «СКПО»).

Разработчик:

преподаватель ПЦК Гд Гусейнов А.О.
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК
Гуманитарных дисциплин

«28» мая 2025 г., протокол № 10

Председатель ПЦК Новрузов В.Ф.
(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:
Учебная дисциплина ОП.10 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 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:
В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Формулировка компетенции	Умения	Знания
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ЛР 14	Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации		
ЛР 18	Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта		
ЛР 22	Демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	14
в том числе:	
лекционные занятия	6
практические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	92
Промежуточная аттестация в форме диф. зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование разделов и тем	Содержание 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. Основы гигиены детей и подростков		76	
Тема 1.1. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.	Лекционные занятия Место и роль учебной дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры. Цель, задачи и основные понятия, методы гигиенических исследований.	2	ОК 08
	Практические занятия Проектная работа «Культура физического здоровья»	2	
Тема 1.2. Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культуры.	Лекционные занятия Понятие биологического фактора внешней среды. Влияние и значение биологических факторов. Физиологическое значение воздуха для человека. основные гигиенические показатели качества воздушной среды; физический и химический составы воздуха.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа Роль воды в жизнедеятельности человека. Гигиенические требования, свойства, основные источники водоснабжения. Органолептические свойства воды. Эпидемиологическое значение воды. Очистка и обеззараживание воды. Биоритмы и физическая работоспособность. Классификация биоритмов.	14	
Тема 1.3. Основы гигиены питания детей, подростков и молодежи.	Лекционные занятия Рациональное питание. Оценка суточного рациона студента. Основные требования к пище; основные гигиенические принципы построения рациона питания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Сбалансированное питание детей.	2	ОК 08

	<p>Самостоятельная работа Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Гигиена пищеварительной системы. Заболевания пищеварительной системы.</p>	14	
	<p>Практические занятия Применение сауны. Гидротерапия и бальнеотерапия.</p>	2	
Тема 1.4. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.	<p>Самостоятельная работа Гидротерапия и бальнеотерапия</p>	6	ОК 08
	<p>Практические занятия Распределение школьников на медицинские группы. Оценка медицинской группы для занятий физической культурой. Особенности занятий физическими упражнениями после перенесенных заболеваний.</p>	2	
Тема 1.5 Понятие медицинской группы.	<p>Самостоятельная работа Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам темы.</p>	10	ОК 08
Тема 1.6 Гигиенические основы закаливания.	<p>Самостоятельная работа Определение понятия закаливание. Методика закаливания</p>	10	ОК 08
Тема 1.7 Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.	<p>Практические занятия Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы.</p>	2	ОК 08
	<p>Самостоятельная работа Проработка конспектов занятий и учебных пособий по вопросам темы.</p>	10	
Раздел 2. Гигиенические основы физической культуры и спорта			

Тема 2.1. Основы профилактики инфекционных заболеваний Тема 2.2. Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой.	Самостоятельная работа Виды профилактики инфекционных заболеваний и их профилактика. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию физических нагрузок, к комплексу занятий оздоровительными физическими упражнениями.	14	
Раздел 3. Основы личной гигиены на занятиях физическими упражнениями, спортом			
Тема 3.1. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.	Самостоятельная работа обучающихся Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; основные гигиенические требования при занятиях различными видами спорта.	14	
Промежуточная аттестация диф.зачет		2	
Всего:		108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Республика Дагестан, 368607, г. Дербент, ул. Х. Тагиева, зд.33 з

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов (в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации и государственной итоговой аттестации) № 27

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол);

доска – 1 шт.;

шкаф- 1 шт.;

учебная доска- 1 шт.;

Средства обучения:

противогазы, ИПП, медицинские материалы;

учебно-наглядные материалы;

проекционный экран;

мультимедийный проектор – 1 шт.;

ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет»;

комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>

2. Крымская, И.Г. Гигиена и экология человека: учебное пособие / И.Г. Крымская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 424 с.: ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601592>

3. Гигиена физического воспитания и спорта : практикум : [16+] / сост. Е. В. Волынская, С. А. Коробова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 72 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693667>

Дополнительная литература:

1. Зорина, И.Г. Современные аспекты гигиены детей и подростков: учебное пособие : [12+] / И.Г. Зорина, В.В. Макарова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 459 с.: табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576532>

2. Кузнецов, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом : практикум : [16+] / И. А. Кузнецов, В. В. Кальсина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 3-е изд., испр. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 112 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690242>

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538>

Справочно-правовые системы

Консультант Плюс

Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // www.biblioclub.ru/.

Электронные образовательные ресурсы

1. Библиотека МЭШ uchebnik.mos.ru
2. ГНПБ им. К.Д. Ушинского. - <http://www.gnpbu.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - <http://window.edu.ru/>
5. Научно-методический журнал «Начальная школа» - <https://n-shkola.ru/>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
7. Педагогическая периодика - <http://periodika.websib.ru/>
8. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
9. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
10. Российская электронная школа. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам. <https://resh.edu.ru>
11. Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://gramota.ru/>
12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов College.ru
13. Федеральный центр электронных образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
14. Электронное издание «Практическая педагогика» - <https://www.pped.ru/doshkolnoe>
15. Электронный периодический журнал «Вестник Образования» - <https://vestnik.edu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Планирование профессиональной деятельности с учетом гигиенических требований.</p>	<p>Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Организация письменного и устного контроля; Решение обучающимися проблемных задач.</p>
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Успешное решение задач обеспечения соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях школы (спортивного сооружения) при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса.</p>	<p>Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Решение обучающимися проблемных задач. Оценка практической работы; Оценка подготовленных докладов, презентаций.</p>