

Российская Федерация
Министерство образования и науки Республики Дагестан
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕРБЕНТСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ИМЕНИ Г.Б. КАЗИАХМЕДОВА»

ОДОБРЕНО
на заседании Педагогического совета
ГБПОУ РД «ДПК им. Г.Б. Казиахмедова»
протоколом №1 от «27» августа 2025 г.
И.о. зам. директора по УР
Гаджимагомедова Л.С.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ОПЦ.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

код и наименование дисциплины по ФГОС

Квалификация **Учитель физкультуры. Тренер»**

Специальность **49.02.01. «Физическая культура»**

объем: 136 ч.

ДЕРБЕНТ
2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС)
по специальности 49.02.01. «Физическая культура»
Квалификация - Учитель физкультуры. Тренер,
рабочего учебного плана образовательного учреждения на 2025/2026
учебный год.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение РД «Дербентский
профессионально-педагогический колледж им Г. Б. Казиахмедова».

Разработчик: Абдулкеримова И.Р.

Рецензент:

Рекомендована научно-методическим советом ГБПОУ РД «Дербентский
профессионально-педагогический колледж им Г. Б. Казиахмедова» для
применения в учебном процессе.

Заключение научно-методического совета

№ _____ от _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины**Ошибка! Закладка не определена.**
2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины..... **Ошибка! Закладка не определена.**
3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**Ошибка! Закладка не определена.**
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины**Ошибка! Закладка не определена.**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 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

3.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	46
в т.ч. в форме практической подготовки	10
в т. ч.:	
теоретическое обучение	36
практические занятия	10
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

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

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		14/2	
Тема 1.1. Гигиена – наука о сохранении и укреплении здоровья	Содержание учебного материала	3	ПК 1.3.; ПК 1.5;
	1.Введение в основы гигиены. Общественный характер гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены. Внешняя среда и здоровье человека.	3	ВД 3 (1): ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/
	2.Понятие здоровья Факторы, укрепляющие здоровье. Факторы, ослабляющие здоровье		ВД 3 (3): ПК 3.2.
Тема 1.2. Роль физического воспитания в укреплении здоровья	Содержание учебного материала	2	ПК 1.3.; ПК 1.5;
	1.Понятие о физическом воспитании. Задачи физического воспитания. Влияние физического воспитания на организм. Роль физического воспитания в улучшении внешности человека. Значение и правила выполнения зарядки. Особенности физического воспитания мальчиков и девочек.	2	ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/
Тема 1.2. Гигиена окружающей среды	Содержание учебного материала	2	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.	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.		
Тема 1.3. Гигиена спортивных сооружений	Содержание учебного материала	7	
	1.Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий Спортивные сооружения, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и		ОК 07, ОК 08, ОК 09

	отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа.	5	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.
	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.		
	В том числе практических занятий		
	Практическое занятие 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	2	
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена		12/4	
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	Содержание учебного материала	6	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.	4	
	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	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.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.	4	
	2.Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- 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		6/-	
Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ПК 1.2.; ПК 1.3.; ПК 1.5;
	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.	2	

	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.	2	ВД 3 (1): ПК 3.2. / ВД 3 (2): ПК 3.2.; ПК 3.5/ ВД 3 (3): ПК 3.2.
Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	Содержание учебного материала 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.	2	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.
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания		10/4	
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	Содержание учебного материала 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. 2. Значение основных пищевых веществ связано с их функциями в организме. <i>Белки</i> – важнейший компонент пищи. Жиры, углеводы и их функции. Витамины, их влияние на организм и химический состав. Минеральные вещества. Виды и способы влияния на организм. 4. Нарушение основных принципов рационального питания. Заболевания, возникающие в результате нарушения. Виды заболеваний при недостатке или избытке белков, жиров и углеводов. 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. В том числе практических занятий Практическое занятие 5. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов. Практическое занятие 7. Составление меню спортсмена.	8 4 2 2 4 2 2	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.
Промежуточная аттестация			

Bcero:	36/10	
--------	-------	--

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 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.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Гигиенические основы физической культуры и спорта. Григорьев А. И. Григорьев О.А. ЮРАЙТ. Электронная библиотека. Москва 2023 г.
2. Гигиена . учебник для СПО. Карелин А.О. ЮРАЙТ. Электронная библиотека. Москва 2023 г.
3. 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.
4. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 472 с.
5. 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.
6. 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.
7. 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. Гигиена физической культуры и спорта. Стеблецов Е.А. ЮРАЙТ. Электронная библиотека. Москва 2023 г.
2. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный
8. 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 нормирования 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, диф. 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);	