



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Прокопьевский техникум физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ПТФК

_____ А.И. Алексеев

«23» мая 2025 г.

Приказ № 158- ПР от «23» мая 2025г.

Специальность 49.02.01 «Физическая культура»

код и название направления / специальности подготовки

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

Прокопьевск 2025

Программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 49.02.01 Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ ПТФК

Составитель: Старикова А.Д.

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии специально-теоретических дисциплин

Протокол № 8

«24» апреля 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1.1 Область применения рабочей программы

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена и составлена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура и составлена в соответствии с приказом Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» и утвержденным учебным планом от «23» мая 2025г.

Программа дисциплины может быть использована в программах повышения квалификации и переподготовки специалистов по специальности Физическая культура.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина гигиенические основы физической культуры и спорта входит в состав общепрофессиональные учебный цикл и реализуется на 4 курсе.

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- основы гигиены различных возрастных групп, занимающихся;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания различных возрастных групп, занимающихся;
- гигиена физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп, занимающихся;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов;
- гигиенические основы закаливания;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;

– понятие о двигательной активности человека, ее нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);

– составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;

– определять суточный расход энергии, составлять меню;

– обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;

– обеспечить соблюдения гигиенических требований при подготовке спортсменов.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить дополнительные компетенции:

ДК 14. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ДК 15. Проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных ситуациях, предупреждать и разрешать конфликты в процессе профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить профессиональные компетенции:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий, и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной нагрузки	91
в том числе:	
практические занятия	30
Самостоятельная работа обучающегося	25
в том числе:	
Консультации	6
<i>Промежуточная аттестация итоговая оценка</i>	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Общая гигиена		35
Тема 1.1. Предмет и задачи гигиены	Содержание учебного материала	2
	1 Гигиена как основа здорового образа жизни и профилактики заболеваний. <u>Укрепление иммунитета</u>	2
Тема 1.2. Личная гигиена	Содержание учебного материала	12
	1 Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. <u>Гимнастика-составная часть личной гигиены</u>	2
	2 Гигиена сна.	2
	Практические занятия Практическое занятие № 1. Составление суточного режима дня.	2
	Практическое занятие № 2. Оценка закалённости организма.	2
	Самостоятельная работа Доработка конспекта по теме: «Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом». Составление глоссария по теме: «Гигиена сна». Подготовка памяток по теме: «Суточный режим дня», «Основы закаливания».	4
Тема 1.3 Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды	Содержание учебного материала	9
	1 Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой.	2
	Практические занятия Практическое занятие № 3. Основы профилактики инфекционных заболеваний. <u>Профилактика СПИД.</u>	2
	Практическое занятие № 4. Комплексное воздействие микроклиматических факторов.	2
	Самостоятельная работа Доработка конспекта по теме: «Гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой». Составление кроссворда по теме:	3

	«Профилактика инфекционных заболеваний». Работа с дополнительной литературой.		
Тема 1.4. Гигиена питания	Содержание учебного материала		12
	1	Значение пищевых веществ в обеспечении жизнедеятельности организма.	2
	2	Общие гигиенические требования к режиму питания.	2
	Практические занятия Практическое занятие № 5. Составление дневного меню для различных возрастных групп занимающихся.		2
	Практическое занятие № 6. Определение суточного расхода энергии.		2
	Самостоятельная работа Доработка конспектов по темам: «Значение пищевых веществ в обеспечении жизнедеятельности организма», «Общие гигиенические требования к режиму питания». Подготовка сообщения по теме: «Рациональное питание- путь к успеху спортсмена».		4
Раздел 2. Гигиена физического воспитания и спорта			50
Тема 2.1 Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию	Содержание учебного материала		
	1	Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию.	2
	Практическое занятие № 7. Санитарно-гигиеническая оценка спортивного сооружения		2
	Самостоятельная работа Работа с дополнительной литературой по теме: «Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию». Создание буклета по теме: «Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений».		2
Тема 2.2 Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью	Содержание учебного материала		6
	1	Основы гигиены различных возрастных групп занимающихся. Понятие медицинской группы. <u>Своевременное оказание первой помощи</u>	2
	Практическое занятие № 8. Определение суточного расхода энергии.		2
	Самостоятельная работа Доработка конспекта по теме: «Основы гигиены различных возрастных групп		2

	занимающихся. Понятие медицинской группы». Создание памятки по теме: «Определение суточного расхода энергии».	
Тема 2.3 Гигиена физического воспитания детей и подростков	Содержание учебного материала	18
	1 Гигиена физического воспитания детей и подростков.	2
	2 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	2
	3 Гигиеническая характеристика форм занятий физической культурой с обучающимися.	2
	Практические занятия Практическое занятие № 9. Физиолого-гигиенические основы режима дня обучающихся.	2
	Практическое занятие № 10. Гигиенические основы педагогического процесса в общеобразовательной школе.	2
	Практическое занятие № 11. Гигиенические основы физического воспитания.	2
Самостоятельная работа Доработка конспектов по темам: «Гигиена физического воспитания детей и подростков», «Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов», «Гигиеническая характеристика форм занятий физической культурой с обучающимися». Создание памятки по теме: «Режим дня обучающихся». Подготовка сообщения по теме: «Гигиенические основы педагогического процесса в общеобразовательной школе»	6	
Тема 2.4 Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов	Содержание учебного материала	4
	1 Понятие о двигательной активности человека. Двигательная активность в пожилом возрасте.	2
	Практическое занятие № 12. Моделирование тренировочного занятия в избранном виде спорта.	2
Тема 2.5 Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом	Содержание учебного материала	8
	1 Энерготраты спортсменов. Особенности питания в отдельных видах спорта.	2
	Практические занятия Практическое занятие № 13. Составление меню суточного рациона спортсмена в избранном виде спорта.	2
	Практическое занятие № 14. Расчет энерготрат в течение одного тренировочного занятия в избранном виде спорта.	2
	Самостоятельная работа Доработка конспекта по теме: «Энерготраты спортсменов. Особенности питания в	2

	отдельных видах спорта». Подготовка презентаций по теме: «Рацион питания спортсменов».	
Тема 2.6 Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление	Содержание учебного материала	8
	1 Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. <u>Музыка, как средство восстановления.</u>	2
	2 Восстановление работоспособности спортсменов в отдельных видах спорта.	2
	Практическое занятие № 15. Гигиеническое обеспечение избранного вида спорта. <u>День зимних видов спорта</u>	2
	Самостоятельная работа Подготовка презентаций по теме: «Рацион питания спортсменов».	2
Консультации		6
	Всего:	91

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории.

Оборудование учебной аудитории: посадочные места по количеству обучающихся; лабораторные столы для обучающихся; рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- мультимедийное оборудование;
- учебно-методическая литература;
- таблицы по темам учебной дисциплины.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева, А. А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А. А. Бишаева. – Москва: КНОРУС, 2021. – 300 с.– Текст: непосредственный.

2. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 44.03.05 и 44.03.01 «Педагогическое образование» / составила Н. А. Мангушева. - Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2019. - 46 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/86305.html>. Режим доступа: для авторизир. пользователей. (дата обращения 14.04.2025)

3. Гигиена физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020. - 84 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/95397.html> - Режим доступа: для авторизир. пользователей. (дата обращения 14.04.2025)

4. Гигиена физической культуры и спорта: сайт. – Текст: электронный. - URL: http://file.qip.ru/file/3zrNLNy3/osnovy_gigieny_sportivnyh_soor.html.

Дополнительная литература:

Интернет - ресурсы:

5. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., перераб. - Москва: Издательский центр «Академия», 2019. - 304 с. - Текст: непосредственный.

6. Крымская, И. Г. Гигиена и экология человека: учебное пособие / И. Г. Крымская. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. - 424 с. - ISBN 978-5-222-35189-1. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/102162.html>- Режим доступа: для авторизир. пользователей. (дата обращения 15.04.2024)

7. Образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/86354.html>. - Режим доступа: для авторизир. пользователей. (дата обращения 15.04.2024)

8. Общая гигиена: учебное пособие / составили Ю. Ю. Елисеев, И. Н. Луцевич, А. В. Жуков. - Саратов: Научная книга, 2019. - 191 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/81073.html> - Режим доступа: для авторизир. пользователей. (дата обращения 14.04.2025)

9. Психология спорта: Видео урок: сайт. – Текст: электронный. - URL: <http://naukomania.ru/psikhologiya/video-urok/psikhologiya-sporta>

10. Рипа, М. Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие / М. Д. Рипа. - Москва: Издательство Кнорус, 2019. – 370 с. - Текст: непосредственный.

11. Суслина, О. А. Гигиенические требования к организации образовательного процесса: учебно-методическое пособие / М. Л. Отавина, И. В. Батенкова: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2019. - 69 с. - Пермь: - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/86354.html> - Режим доступа: для авторизир. пользователей. (дата обращения 14.04.2025)

12. Федоровская, Н. И. Школьная гигиена: учебное пособие / Н. И. Федоровская - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 141 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/86462.html> - Режим доступа: для авторизир. пользователей. (дата обращения 14.04.2025)

13. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова; под ред. М. Я. Виленского. – Москва: КНОРУС, 2020. - 184 с. – Текст: непосредственный.

14. Школьная гигиена: учебное пособие / составили Н. И. Федоровская. - Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 141 с.- Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/86462.html> - Режим доступа: для авторизир. пользователей. (дата обращения 14.04.2025)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Результаты обучения, а также формы и методы контроля и оценки результатов обучения смотреть в фонде оценочных средств дисциплины гигиенические основы физической культуры и спорта.