МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
ГБПОУ РД «Профессионально - педагогический колледж имени М.М.Меджидова»

Утверждаю
Директор _____ Адзиева С. М.
«31» 08 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПЦ.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Код и наименование специальности 49.02.01 Физическая культура

входящей в состав УГС 49.00.00 Физическая культура и спорт

Квалификация выпускника: педагог по физической культуре и спорту

Программа одобрена предметной (цикловой) комиссией дисциплин физической культуры

Председатель предметной (цикловой) комиссии
_____ Меджидова В.Х.
ФИО
«31» августа 2026г.

Избербаш 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины 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, входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт, утвержденного приказом Минпросвещения России №968,от 11.11.2022 г. (с изм. от 03.07. 2024 г), зарегистрировано в Минюсте России №71643.19.12.2022 г. с учетом:
- примерной программы;
- в соответствии с рабочим учебным планом образовательной организации на 2026/2027учебный год

Разработчик:
Меджидова ВазипатХажаковна. -преподаватель дисциплин физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 15

4.КОНТРОЛЬ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 16

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОПЦ.10. Гигиенические основы физической культуры и спорта

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 Физическая культура.**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общепрофессиональная дисциплина является составной частью профессионального цикла.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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);
- 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 школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

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

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровьяна 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 детей, подростков и молодежи;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;

- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиенические основы закаливания;
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.

Изучение дисциплины ОПЦ.10. Гигиенические основы физической культуры и спорта способствует формированию у обучающихся следующих **общих компетенций**:

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 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки – 58 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 44 часа;
- самостоятельной работы обучающегося – 8 час.
- промежуточная аттестация- 6 часов.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	58
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
В том числе:	
теоретические занятия	22
практические работы	22
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОПЦ.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			
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	**Содержание учебного материала**	4	ОК 07;
	1.Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.		
	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**	2	
	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.		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): 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.		
	Практическое занятие 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.	2	
	Практическое занятие 2. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.	2	
Раздел 2. Закаливание и личная гигиена			
Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	**Содержание учебного материала**	2	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.		
	2.Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.		
	Практическое занятие 3. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.	4	
Тема 2.2. Основы личной гигиены	**Содержание учебного материала**	4	
	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.		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
	2.Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.		
	Практическое занятие 4. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.	4	
Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой			
Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	**Содержание учебного материала**	4	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.
	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.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. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	**Содержание учебного материала**	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.
	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	
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания			
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	**Содержание учебного материала**	4	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.
	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.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.		
	Практическое занятие 5. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.	4	
	Практическое занятие 6. Составление дневника «Самоконтроля».	4	
	Практическое занятие 7. Составление меню спортсмена.	2	
Самостоятельная работа		8	
Составление словаря терминов по теме «Личная гигиена».			
Составление характеристики групп здоровья			
Анализ правил гигиены одежды и обуви.			
Составление характеристики возрастных периодов			
Выполнение рефератов по теме «Долголетие человека», «Экология здоровья».			
Подготовка сообщений о влиянии вредных привычек.			
Составление списка гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу.			
Подготовка сообщений об инфекционных заболеваниях.			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		6	
Всего		58	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используют следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Анатомии, физиологии и гигиены человека».

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, портреты педагогов и др.)

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обес-печением, мультимедийные средства, модели скелета человека и отдельных органов.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Трифонова Т.А. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.А. Трифонова, Н.В. Мищенко, Н.В. Орешникова.- М.: Юрайт, 2018

2. Полиевский, С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельно-сти [Текст]: учебник / С.А. Полиевский.- М.: Издательский центр «Академия», 2014,
2015.

Дополнительные источники:

1. Винер, И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О. Д. Цыганкова – М.: Просвещение, 2011.

2. Звонников, В.И. Современные средства оценивания результатов обучения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Звонников, М.Б. Челышкова. – 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2011.

3. Каинов, А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, ре-комендации/ авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.

4. Коджаспирова, Г.М. Педагогика: учеб.для студ. сред. проф. учеб. заведений. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2009

5. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. / Под редакцией Г.А. Колодицкого. – 2-е издание. – М.: Просвещение, 2011.

Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. / Под редакцией Г.А. Колодицкого. – 2-е издание. – М.: Просвещение, 2011.

6. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов. / Под редакцией Г.А. Колодицкого. – 2-е издание. – М.: Просвещение, 2011..

7. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М. Советский спорт, 2008.

8. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях – М.: Издательство АСТ. - 2008.

9. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. / Под редакцией В.И. Ляха. – М.: Просвещение,2012.

10. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб.для вузов физ. культуры / А.М. Максименко. – 2-е изд. – М.: Физическая культура, 2009

11. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / Под редакцией В.А. Горского. – 2-е издание. – М.: Просвещение, 2011..

12. Сластенин, В.А. Педагогика: учеб.для студ. средних пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов – 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013.

13. Справочник учителя физической культуры: учеб.-метод. пособие / П.А. Киселев, С.Б. Киселева – М.: ООО «Учитель», 2011

Интернет-ресурсы:

1. Журнал «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.fismag.ru/

2. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://window.edu.ru/

3. Научная электронная библиотека. eLIBRARY[Электронный ресурс]. – Режим до-ступа:http://www.elibrary.ru

4. Сайт "Я иду на урок физкультуры" [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://spo.1september.ru/urok/

5. Сайт «Федеральный Государственный Образовательный стандарт». [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://standart.edu.ru

6. Сайт для учителей физической культуры «Физкультура на 5». [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://fizkultura-na5.ru/

7. Сайт ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://fizkult-ura.ru

8. Физическая культура в школе [Электронный ресурс]. –

Режим доступа:http://www.fizkulturavshkole.ru

Интернет ресурсы

1. www.school.edu.ru–российский общеобразовательный портал;
2. www.edu-all.ru–портал«Всеобуч».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнениеобучающимися индивидуального (группового проекта), докладов, презентаций и решение проблемных задач.

Итоговым контролем освоения обучающимися дисциплины является дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умение использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих)	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия). - контроль выполнения самостоятельной работы
Умение составлять режим суточнойактивности с учетом возраста и характера физических нагрузок	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельнойработы; - организация письменного и устного контроля; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий
Умение определять суточный расход энергии, составлять меню	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельнойработы; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка практической работы
Умение обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями,организацииучебно-воспитательного процесса	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельнойработы; - организация письменного и устного контроля; - оценка практической работы. - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий
Умение применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия). - контроль выполнения самостоятельнойработы
Знание основ гигиены детей и подростков	- контроль выполнения самостоятельнойра-

	боты; - организация письменного и устного контроля
Знание гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	- контроль выполнения самостоятельнойработы; - организация письменного и устного контроля
Знание понятия медицинской группы	- контроль выполнения самостоятельнойработы; - организация письменного и устного контроля
Знание гигиенического значения биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой	- контроль выполнения самостоятельнойработы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание вспомогательных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности.	- контроль выполнения самостоятельнойработы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание основ профилактики инфекционных заболеваний	- контроль выполнения самостоятельнойработы; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач
Знание основ гигиены питания детей, подростков и молодежи	- контроль выполнения самостоятельнойработы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание гигиенических требований к спортивнымсооружениям иоборудованию мест учебных занятий	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - представление результатов выполнения индивидуального (группового) проекта; - организация письменного и устного контроля; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций

Знание гигиенической характеристики основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи	- контроль выполнения самостоятельнойработы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание основ личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом	- контроль выполнения самостоятельнойработы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание гигиенических основ закаливания	- контроль выполнения самостоятельнойработы; - оценка практической работы; - организация письменного и устного контроля
Знание гигиенических требований к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельнойработы; - организация письменного и устного контроля; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка практической работы; - оценка подготовленных докладов, презентаций
Знание физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельнойработы; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач