

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)  
федерального государственного автономного образовательного  
учреждения высшего образования  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ»**

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 28.03.2022  
Уникальный программный ключ:  
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0bc7b81d

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**"Гигиенические основы физической культуры и спорта"**

---

(наименование дисциплины)

**Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):**

**49.02.01 Физическая культура**

---

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

**Квалификация:**

**Педагог по физической культуре и спорту**

---

(наименование квалификации)

Сочи,  
2022 г.

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

*название дисциплины*

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС "Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 г. № 976)"

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.**

Учебная дисциплина ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта входит в общепрофессиональный цикл профессиональной подготовки.

### **1.3. Цели и задачи – требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

Основная цель – способствовать формированию общих и профессиональных компетенций посредством приобретения знаний, умений и навыков.

Рабочая программа учебной дисциплины Гигиенические основы физической культуры и спорта является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 49.01.02 Физическая культура и может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки учителей).

#### **В результате освоения учебной дисциплины студент 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;  
гигиену 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 учебной дисциплины студент 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;  
обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:**

к применению полученных знаний на практике, при проведении учебно-тренировочных, соревновательных занятий и уроков физической культуры.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 114 часов, в том числе:  
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 76 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 38 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1. Виды учебной работы по периодам освоения ООП СПО для формы обучения - очная.

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		4	5				
<b>Контактная (аудиторная) работа (всего)</b>	76	36	40				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	70	30	40				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-	-				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
практические занятия (если предусмотрено)	6	6	-				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	38	18	20				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Часов на контроль:	-	-	-				
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)	-	Др	ЗаО				
Общая трудоемкость час	114	54	60				

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Таблица 2. Содержание дисциплины/МДК по видам учебной работы

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Содержание раздела (темы)		

<b>Гигиенические основы физической культуры и спорта</b>		<b>114</b>
Тема 1. Введение.	Лек	8
Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека.		
Тема 2. Личная гигиена спортсменов.	Лек	8
Рациональный суточный режим, уход за телом, гигиенические требования к спортивной одежде и к спортивной обуви; гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.		
Тема 3. Формирование здорового образа жизни.	Лек	6
Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние курения, алкоголя, наркотиков. Закаливание: принципы закаливания, физиологический механизм. Профилактика инфекционных заболеваний, мероприятия по предупреждению и борьбе с ними.		
Тема 3. Формирование здорового образа жизни.	Пр	2
Контрольная работа.		
Тема 4. Гигиенические требования к окружающей среде.	Лек	8
Физические и химические свойства воздуха, акклиматизация, загрязнение воздуха, санитарное обследование водоемов, характеристика питьевой воды: очистка и обеззараживание.		
Тема 4. Гигиенические требования к окружающей среде.	Пр	4
Физические и химические свойства воздуха, акклиматизация		
Работа с лекциями и учебной литературой.	СР	18
Тема 5. Пищевые рационы и режим питания спортсмена.	Лек	8
Калорийность пищи, гигиеническая характеристика пищевых продуктов, режим питания спортсмена.		
Тема 6. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.	Лек	8
Требования к строительным материалам. Ориентация спортивных объектов, освещение, отопление, вентиляция, синтетическое напольное покрытие. Открытые и закрытые спортивные сооружения, естественные водоемы, спортивные бассейны.		
Тема 7. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	Лек	8
Возрастные особенности, гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе и к местам занятий физической культурой. Работа с медицинскими группами.		
Тема 8. Гигиенические требования к экипировке спортсменов и спортивному инвентарю	Лек	8
Классификация спортивного оборудования. Общие гигиенические требования к материалам, используемым для изготовления спортивной одежды. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям.		
Тема 9. Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта	Лек	8
Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, плаванием, борьбой, боксом и тяжелой атлетикой.		
Работа с лекциями и учебной литературой.	СР	20

\* - Лек – лекции; Пр – практические занятия; СР – самостоятельная работа; ЛР – лабораторные работы.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

*Таблица 3. Материально-техническое обеспечение дисциплины*

<b>Тип аудитории</b>	<b>Оснащение аудитории Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)</b>
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Комплект специализированной мебели, маркерная доска; кафедра; автоматизированное рабочее место преподавателя: компьютер AMD Ryzen, монитор LCD 24" Philips, интерактивная панель 86", имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Компьютерный класс)	Комплект специализированной мебели; доска аудиторная меловая, автоматизированные рабочие места (процессор не ниже Intel Core i5, оперативная память объемом не менее 16Gb;(SSD 500 GB HDD 1 TB); проектор EPSON, проекционный экран, имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Комплект специализированной мебели; Телевизор LED LG 42" автоматизированные рабочие места (процессор не ниже AMD Ryzen, оперативная память объемом не менее 8 Гб; SDD 500 GB, моноблок Lenovo Intel i3), имеется выход в интернет Программное обеспечение: Операционная система Windows 10 Pro; Office Professional 2007, Kaspersky Endpoint security для бизнеса - Стандартный

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### *Основные источники:*

1. Карелин А. О., Александрова Г. А. Гигиена : Учебник Для СПО. - Москва: Юрайт, 2022. - 472 с - Текст : электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/497331>
2. Полиевский С.А. Гигиенические основы физической культуры и спорта : Учебник для студентов СПО. - Москва : Академия, 2021. - 192 с. - Текст : электронный. - URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/575612/>
3. Полиевский С.А. Гигиенические основы физического воспитания и спорта : Учебник для СПО. - Москва: Академия, 2021. - 316 с. - Текст : электронный. - URL:

##### *Дополнительные источники:*

##### *Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:  
- ЭБС Znanium <https://znanium.ru>

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>
- Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru>

## 2. Базы данных и поисковые системы:

- Учебный портал института <https://portal.rudn-sochi.ru/>

### *Методические материалы для обучающихся*

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Правильно спланированная и организованная самостоятельная работа студентов позволяет:

- сделать образовательный процесс более качественным и интенсивным;
- способствует созданию интереса к избранной профессии и овладению ее особенностями;
- приобщить студента к творческой деятельности;
- проводить в жизнь дифференцированный подход к обучению.

При организации самостоятельной работы студентов в качестве методологической основы должен применяться деятельный подход, когда обучение ориентировано на формирование умений решать не только типовые, но и нетиповые задачи, когда студент должен проявить творческую активность, инициативу, знания, умения и навыки, полученные при изучении конкретной дисциплины.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины на Учебном портале.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

*Таблица 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины*

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
---	--

<p><b>Знания:</b>  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;  гигиену 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:</p>	<p>Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций.</p>
<p><b>Умения:</b>  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;  обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.</p>	<p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование</p>
<p><b>Практический опыт:</b>  к применению полученных знаний на практике, при проведении учебно-тренировочных, соревновательных занятий и уроков физической культуры.</p>	<p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.</p>

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Таблица 6. Показатели и критерии оценивания

Показатель	Критерий
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Высокий (компетентность) «5» max балл	Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

## 7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

### 7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

- лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;
- кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),
- имитационные компьютерные модели;
- организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).