

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»**  
**(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)**

**Колледж Астраханского государственного университета им. В.Н. Татищева**  
**Факультет педагогики, психологии, гостеприимства и спорта**

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ОПОП  
Федорова Т.А.  
«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель ЦК (МО) Миронова С.А.  
протокол заседания ЦК (МО) №12  
от «26» мая 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Составитель	Мухамбеталиев Р.Р., ассистент кафедры физической культуры
Согласовано с работодателями	Слободянник В.В., директор ГБУ ДО Астраханской области «Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова», Пилюгина Е.И., заместитель директора по воспитанию. МБОУ г. Астрахани «СОШ № 4»
Наименование специальности	49.02.01 Физическая культура
Квалификация выпускника	«педагог по физической культуре и спорту» (специалист среднего звена)
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (1 курс)

Астрахань, 2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

Учебная дисциплина ОПЦ.10 «Гигиенические основы физической культуры и спорта» относится к обязательной части дисциплин общепрофессионального цикла и изучается на 4 курсе в 7 семестре.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код и наименование ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"><li>– соблюдать нормы безопасности;</li><li>– определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;</li><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом;</li><li>– гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий, санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа;</li><li>– требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ;</li><li>– физиологические принципы закаливания;</li><li>– меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.</li></ul>
ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению	находить и использовать информацию	понятие «допинг», историю допинга, запрещенные

применения допинга.	антидопинговому обеспечению в профессиональной деятельности проводить образовательные и пропагандистские мероприятия, направленные на предотвращение допинга и борьбу с ним	субстанции и методы, способы противодействия допингу в спорте правовое регулирование борьбы с допингом медицинские аспекты, социальные и психологические последствия применения допинга методику профилактики допинга и зависимого поведения
ПК 3.3 Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.	оценивать качество освоения учащимися двигательных действий, предусмотренных программными требованиями по учебному предмету «Физическая культура» использовать принятую в отечественной педагогике систему оценивания качества образовательного процесса по учебному предмету, рекомендованные контрольные нормативы для оценивания физической подготовленности обучающихся в соответствии с их возрастом осуществлять регистрацию показателей функциональной подготовленности обучающихся использовать доступные и информативные контрольно-измерительные приборы, отражающие результативность педагогического процесса по учебному предмету «Физическая культура»	педагогический контроль и учёт в физическом воспитании обучающихся назначение основных средств и методов контроля качества образовательного процесса по физической культуре педагогический контроль за двигательной, физической и функциональной подготовленностью обучающихся и соответствующие контрольные упражнения (тесты) назначение доступных и информативных контрольно-измерительных приборов и возможности их использование для получения объективной информации о результатах педагогического процесса по физической культуре особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении учебного предмета «Физическая культура» разновидности и назначение документации, обеспечивающей процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста
ПК 3.4 Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации	требования к ведению документации, обеспечивающей процесс физического воспитания, в том числе, электронные формы документации

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы и промежуточной аттестации**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>для ОФО</b>
Объем дисциплины в академических часах	43
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	41,2
- занятия лекционного типа, в том числе:	20
- практическая подготовка (если предусмотрена)	
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе:	20
- практическая подготовка (если предусмотрена)	
- в ходе подготовки и защиты курсовой работы	0
- консультация	1
- промежуточная аттестация по дисциплине	0,2
Самостоятельная работа обучающихся	1,8
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	Экзамен 7 семестр

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак.ч/ в том числе в форме практической подготовки, ак.ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений</b>			
Тема 1.1. Гигиена окружающей среды	<p>1.Эколого-гигиенические свойства воздуха Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.</p> <p>2.Эколого-гигиенические свойства гидросфера Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.</p> <p>3.Эколого-гигиенические свойства почвы Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.</p>	8 (лекц. -4, практик.- 4)	ОК 01, ПК 1.6, ПК 3.3, ПК 3.4.
Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений	<p>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.</p> <p>2.Освещение и цветовое оформление спортивных объектов Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и</p>	4 (лекц. -2, практик.- 2)	ОК 01, ПК 1.6, ПК 3.3, ПК 3.4.

	<p>искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.</p> <p>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.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.</p> <p>Практическое занятие 2. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.</p> <p>Практическая работа 3. Гигиенические требования к спортивным сооружениям</p>		
--	--	--	--

## **Раздел 2. Закаливание и личная гигиена**

Тема 2.1. Принципы и средства закаливания	<p>1.Гигиенические основы закаливания Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.</p> <p>2.Закаливание воздухом, водой, солнцем Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтиранье, обливание, купание, душ.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическое занятие 4. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.</p>	4 (лекц. -2, практ.- 2)	ОК 01, ПК 1.6, ПК 3.3, ПК 3.4.
Тема 2.2. Основы личной гигиены	<p>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.</p> <p>2.Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании Общая характеристика вредных привычек. Курение, алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.</p> <p>В том числе практических занятий</p>	8 (лекц. -4, практ.- 4)	ОК 01, ПК 1.6, ПК 3.3, ПК 3.4.

	Практическое занятие 5. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.		
<b>Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой</b>			
Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	<p>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.</p> <p>2.Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза Возрастные периоды.</p> <p>Практическая работа Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения и укрепления здоровья для различных возрастных периодов.</p>	8 (лекц.4, практ.- 4)	ОК 01, ПК 1.6, ПК 3.3, ПК 3.4.
Тема 3.2. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи	<p>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.</p> <p>В том числе практических занятий</p> <p>Практическая работа 6. Практическая работа Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.</p>	4 (лекц. -2, практ.- 2)	ОК 01, ПК 1.6, ПК 3.3, ПК 3.4.
<b>Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания</b>			
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	<p>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.</p> <p>2.Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурноспортивных занятиях и спортивных соревнованиях Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на</p>	4 (лекц. -2, практ.- 2)	ОК 01, ПК 1.6, ПК 3.3, ПК 3.4.

	<p>спортивных соревнованиях.      В том числе практических занятий      Практическое занятие 7. Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.      Практическое занятие 8. Составление дневника «Самоконтроля».      Практическое занятие 9. Составление меню спортсмена</p>		
Промежуточная аттестация		<b>Экзамен</b>	
Всего:		Лекции – 20 часов, Практ. занятия – 20 часов.	

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

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

Для реализации дисциплины используется *Аудитория № 209 – Учебная аудитория*:

- Столы учебные - 18 шт.
- Стулья - 36 шт.
- Доска напольная оборотная - 1 шт.
- Рабочее место преподавателя - (1 стол, 1 стул) - 1 шт.
- Плазменная панель - 1 шт.
- Шкафы-витрины - 2 шт.
- Шкаф-стеллаж открытый - 1 шт.
- Анатомические препараты
- Муляжи животных
- Гистологические препараты
- Учебные материалы (в электронной форме)

Учебно-методическая документация

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013, Microsoft Windows 10 Professional, Kaspersky Endpoint Security.

Свободно распространяемое программное обеспечение: Adobe Reader, Платформа дистанционного обучения LMS Moodle, Mozilla FireFox, 7-zip, Google Chrome, Notepad++, OpenOffice, Opera, Paint.NET, Scilab, Microsoft Security Assessment Tool.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины**

##### **Основная литература**

1. Матвеевой Н.А. Гигиена и экология человека: учебник / Ашина М.В., Бадеева Т.В., Богомолова Е. С. [и др.]; — Москва: КноРус, 2022. — 332 с.
2. 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.
3. 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.

##### **Дополнительные источники**

1. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 126 с.
2. Маргазина В.А., Семенова О.Н., Ачкасова Е.Е. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / под редакцией – 2-е изд., доп. – СПб: СпецЛит, 2013. – 255 с.

## **Программное обеспечение и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **Электронно-библиотечные системы**

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог содержит более 15 000 наименований изданий. [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru). Регистрация с компьютеров университета.

2. Электронная библиотечная система IPRbooks. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

### **Программное обеспечение**

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Moodle	Образовательный портал ФГБОУ ВО «АГУ»
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
7-zip	Архиватор
Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты

### **Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы**

Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов <a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a>
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» <a href="https://library.asu.edu.ru/catalog/">https://library.asu.edu.ru/catalog/</a>
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <a href="https://journal.asu.edu.ru/">https://journal.asu.edu.ru/</a>
Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. <a href="http://mars.arbicon.ru">http://mars.arbicon.ru</a>

нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.

<http://www.consultant.ru>

## Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

<i>Наименование интернет-ресурса</i>	<i>Сведения о ресурсе</i>
Единое окно доступа к образовательным ресурсам <a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>	Федеральный портал (предоставляется свободный доступ)
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <a href="https://minobrnauki.gov.ru">https://minobrnauki.gov.ru</a>	
Министерство просвещения Российской Федерации <a href="https://edu.gov.ru">https://edu.gov.ru</a>	
Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) <a href="https://fadm.gov.ru">https://fadm.gov.ru</a>	
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <a href="http://obrnadzor.gov.ru">http://obrnadzor.gov.ru</a>	
Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» <a href="http://zhit-vmeste.ru">http://zhit-vmeste.ru</a>	
Российское движение школьников <a href="https://рдш.рф">https://рдш.рф</a>	

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки результатов обучения</b>	<b>Методы оценки результатов обучения</b>
<b>Перечень знаний</b> , осваиваемых в рамках учебного предмета:		
-правила экологической безопасности при организации и осуществлении профессиональной деятельности; -основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; -нормативную документацию; -гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;	-перечисление и объяснение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; -перечисление и характеристика основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности; -перечисление и характеристика нормативной документации, регламентирующей гигиенические требования к профессиональной	-устный опрос; -тестирование; -терминологический диктант; -выполнение практических заданий; -промежуточная аттестация

<p>-понятие медицинской группы;</p> <p>-вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;</p> <p>-основы профилактики предотвращения травматизма;</p> <p>-основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;</p> <p>-гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;</p> <p>-гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;</p> <p>-основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;</p> <p>-гигиенические основы закаливания;</p> <p>-физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.</p>	<p>деятельности;</p> <p>-перечисление и объяснение гигиенических норм, требований и правил сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</p> <p>-описание возрастной периодизации, особенностей детей и подростков</p> <p>-определение особенностей двигательной активности человека, особенности её нормирование и поддержание оптимального уровня у различных возрастных групп населения;</p> <p>-определение понятия «медицинская группа»;</p> <p>-перечисление средств восстановления работоспособности;</p> <p>-характеристика гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности;</p> <p>-перечисление способов предотвращения травматизма;</p> <p>-определение гигиенических требований к питанию и пище для различных возрастных групп, занимающихся: энергетическая ценность, энерготраты;</p> <p>-определение особенностей питания в зависимости от вида спорта и климатических условий, особенностей питания спортсменов разной специализации на отдельных этапах тренировки;</p> <p>-перечисление гигиенических требований к спортивным сооружениям: спортивным залам, открытым водоемам, искусственным бассейнам, стадионам и спортивным комплексам и др.</p> <p>-характеристика основных форм и особенностей занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;</p> <p>-определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями,</p>	
---	---	--

	<p>спортом;</p> <p>-описание гигиенических основ закаливания;</p> <p>-характеристика физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании</p>	
--	---	--

**Перечень умений, осваиваемых в рамках учебного предмета:**

<p>-использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности;</p> <p>-использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</p>	<p>-использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности;</p> <p>-использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</p>	<p>-устный опрос;</p> <p>-тестирование;</p> <p>-терминологический диктант;</p> <p>-выполнение практических заданий;</p> <p>-промежуточная аттестация</p>
--	--	--

При необходимости рабочая программа учебной дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-педагогической комиссии (ПМПК).