

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	Слободяник 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	– соблюдать нормы безопасности; – определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом; – гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий, санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа; – требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений школ; – физиологические принципы закаливания; – меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.
ПК 1.6 Проводить работу по предотвращению	находить и использовать информацию по	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

Вид учебной работы	для ОФО
Объем дисциплины в академических часах	43
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе:	41, 2
- занятия лекционного типа, в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	20
- занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные занятия), в том числе: - практическая подготовка (если предусмотрена)	20
- 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
Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений			
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 гидросферы 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, практ.- 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 сооружения, 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, практ.- 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. Обтирание, 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.		
Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой			
Тема 3.1. Гигиена детей и подростков	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. Практическая работа. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения и укрепления здоровья для различных возрастных периодов.	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	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. В том числе практических занятий Практическая работа 6. Практическая работа. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола.	4 (лекц. - 2, практ. - 2)	ОК 01, ПК 1.6, ПК 3.3, ПК 3.4.
Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания			
Тема 4.1. Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса	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	4 (лекц. - 2, практ. - 2)	ОК 01, ПК 1.6, ПК 3.3, ПК 3.4.

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

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 обратная - 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. Регистрация с компьютеров университета.

2. Электронная библиотечная система IPRbooks. 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 www.polpred.com
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» https://library.asu.edu.ru/catalog/
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» https://journal.asu.edu.ru/
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. http://mars.arbicon.ru
Справочная правовая система КонсультантПлюс. Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты

<p>нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.</p> <p>http://www.consultant.ru</p>

Ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<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 требования 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>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	спортом; -описание гигиенических основ закаливания; -характеристика физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании	
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебного предмета:		
-использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности; -использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	-использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности; -использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);	-устный опрос; -тестирование; -терминологический диктант; -выполнение практических заданий; -промежуточная аттестация

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-медико-педагогической комиссии (ПМПК).