Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 10:25:54
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ПЦК педагогических	
дисциплин	Заведующий колледжем
протокол №01 от «30» августа 2026 г.	
Председатель ПЦК	_____ А.А.Русинов
_____ С.В.Якина	«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНА

ОП.10 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

наименование специальности

49.02.01 Физическая культура

Квалификация выпускника

педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», Бирский филиал, колледж.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
   1.1. Область применения рабочей программы
   1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы
   1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
   2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
   2.2. Тематический план и содержание дисциплины
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
   4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
   4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
   ПРИЛОЖЕНИЕ 1
6. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности:
49.02.01 Физическая культура (укрупнённая группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт),
для обучающихся очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ОП.06 Гигиенические основы физической культуры и спорта относится к общепрофессиональному циклу образовательной программы.
Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.
Дисциплина изучается на 4 курсе в 7 семестре.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся системы знаний и умений в области гигиены физической культуры и спорта, необходимых для обеспечения безопасных и здоровьесберегающих условий проведения занятий и сохранения здоровья занимающихся.

Задачи дисциплины:

- освоение гигиенических требований к организации и проведению занятий физической культурой и спортом;
- изучение гигиены спортивных сооружений, оборудования и инвентаря;
- формирование знаний о личной гигиене, рациональном питании и средствах восстановления работоспособности спортсменов;
- овладение умениями применять гигиенические знания в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; определять этапы решения задачи	актуальный профессиональный и социальный контекст; основные источники информации и ресурсы для решения задач
ОК 02	определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию	номенклатура информационных источников; приёмы структурирования информации
ОК 05	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке	особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ПК 1.1	планировать мероприятия и занятия физической культурой и спортом с учётом индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся	гигиенические требования к планированию и проведению занятий физической культурой и спортом
ПК 1.2	проводить мероприятия и занятия физической культурой и спортом	гигиенические нормы и правила проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий
ПК 2.1	анализировать и оценивать результаты педагогической деятельности в области физической культуры и спорта	гигиенические критерии оценки условий проведения занятий и их влияния на здоровье занимающихся

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	38
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
лекции (уроки)	16
практические занятия	16
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6

Вид учебной работы	Объем часов
- индивидуальный проект (если предусмотрен)	—
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 7 семестре	

Распределение по семестрам:

Семестр	Объем часов	Вид промежуточной аттестации
7 семестр	6	дифференцированный зачет
Итого	38	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
7 семестр		**6**	
Раздел 1. Гигиенические основы физической культуры и спорта		**6**	
Тема 1.1. Предмет, задачи и методы гигиены физической культуры и спорта	Содержание учебного материала:	2	ОК 01, ОК 05
	1. Понятие гигиены. Гигиена физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина. Гигиенические факторы внешней		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	среды. Санитарно-гигиенические нормы и правила.		
Тема 1.2. Гигиена спортивных сооружений и мест занятий	Содержание учебного материала:	2	ПК 1.1, ПК 1.2
	1. Гигиенические требования к спортивным залам, площадкам, бассейнам. Освещение, вентиляция, отопление. Гигиена оборудования и инвентаря.		
	Практическое занятие:	2	ПК 2.1
	1. Гигиеническая оценка спортивного зала (площадки) и составление рекомендаций по优化 условий проведения занятий.		
Тема 1.3. Личная гигиена и гигиена питания занимающихся физической культурой и спортом	Содержание учебного материала:	2	ПК 1.1
	1. Личная гигиена спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Основы рационального сбалансированного питания. Питьевой режим. Гигиенические средства восстановления.		
	Практическое занятие:	2	ПК 1.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	1. Составление суточного пищевого рациона для занимающихся физической культурой и спортом.		
Тема 1.4. Гигиенические основы построения занятий физической культурой и спортом	Содержание учебного материала:	2	ПК 1.1, ПК 2.1
	1. Гигиеническое нормирование тренировочных нагрузок. Гигиенические требования к структуре и содержанию занятий. Профилактика переутомления и перетренированности.		
	Практическое занятие:	2	ПК 1.2
	1. Анализ плана-конспекта занятия с точки зрения соблюдения гигиенических требований.		
Самостоятельная работа обучающихся:		6	
	1. Подготовка реферата по теме «Гигиенические требования к проведению занятий физической культурой с детьми школьного возраста».	2	ОК 02
	2. Составление памятки по личной гигиене для занимающихся физической культурой и спортом.	2	ОК 02

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	3. Подготовка к дифференцированному зачету.	2	ОК 01–ОК 05, ПК 1.1–ПК 2.1
Всего:		**38**	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
   Фонд оценочных средств (ФОС) — комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и компетенций, определённых во ФГОС СПО.
   Типовые контрольные оценочные средства представлены в Приложении 1.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета гигиены физической культуры и спорта.
Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий (схемы, таблицы, плакаты по гигиене физической культуры и спорта);
- нормативные документы (санитарные правила и нормы).
  Технические средства обучения:
- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- экран.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
Основная учебная литература:

1. Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. А. Даниличева. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. — 168 с. — ISBN 978-985-895-061-3 .
2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9 .

Дополнительная учебная литература:

1. Даниличева, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебное пособие для учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы среднего специального образования по специальности «Спортивно-педагогическая деятельность» / Е. А. Даниличева. — Минск : РИПО, 2022. — 167 с. — ISBN 978-985-895-061-3 .

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	Электронно-библиотечная система «IPR SMART»
2.	Образовательная платформа «Юрайт»
№	Адрес (URL)
1.	https://www.iprbookshop.ru
2.	https://urait.ru
3.	https://minsport.gov.ru
4.	https://www.rospotrebnadzor.ru

4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Наименование программного обеспечения

Операционная система Windows (или аналог)

Пакет офисных программ Microsoft Office (или аналог)

Браузер для доступа к сети «Интернет»

Мультимедиапроигрыватель

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Активные и интерактивные формы проведения занятий: групповые дискуссии, разбор конкретных ситуаций, работа в малых группах, подготовка и защита рефератов и памяток, анализ нормативных документов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
Бирский филиал

колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта

шифр наименование

Наименование специальности**: 49.02.01 Физическая культура**
Квалификация выпускника**: Педагог по физической культуре и спорту**
Форма обучения: очная

Форма обучения: **очная**

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине ОП.06 Гигиенические основы физической культуры и спорта разработан на основе федерального государственного образовательного

стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 968, и рабочей программы дисциплины.

1. Область применения
   Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины ОП.06 Гигиенические основы физической культуры и спорта, образовательной программы по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

2. Объекты оценивания — результаты освоения
   В результате промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется комплексная оценка овладения следующими знаниями и умениями:
   Знания:

- гигиенических факторов внешней среды и их влияния на организм занимающихся;
- гигиенических требований к спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- основ личной гигиены, гигиены одежды и обуви;
- основ рационального сбалансированного питания при занятиях физической культурой и спортом;
- гигиенических средств восстановления работоспособности;
- гигиенических требований к построению занятий физической культурой и спортом.
  Умения:
- применять гигиенические знания при планировании и проведении занятий;
- оценивать гигиеническое состояние мест занятий и спортивного оборудования;
- составлять суточный пищевой рацион для занимающихся физической культурой и спортом;
- анализировать занятия с точки зрения соблюдения гигиенических требований;
- разрабатывать рекомендации по оптимизации условий проведения занятий.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины
   3.1. Формы текущего контроля

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- защита рефератов и памяток;
- анализ нормативных документов.

3.2. Форма промежуточной аттестации
Промежуточная аттестация по дисциплине — дифференцированный зачёт (7 семестр).
Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачёта при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных рабочей программой.

4. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачёта
   Перечень вопросов к дифференцированному зачёту:

5. Предмет, задачи и методы гигиены физической культуры и спорта.
6. Гигиенические факторы внешней среды и их влияние на организм занимающихся.
7. Гигиенические требования к спортивным залам и площадкам.
8. Гигиенические требования к освещению, вентиляции и отоплению спортивных сооружений.
9. Гигиена оборудования и инвентаря на занятиях физической культурой и спортом.
10. Личная гигиена спортсмена.
11. Гигиена одежды и обуви при занятиях физической культурой и спортом.
12. Основы рационального сбалансированного питания занимающихся.
13. Питьевой режим при занятиях физической культурой и спортом.
14. Гигиенические средства восстановления работоспособности.
15. Гигиеническое нормирование тренировочных нагрузок.
16. Гигиенические требования к структуре и содержанию занятий.
17. Профилактика переутомления и перетренированности.
18. Гигиенические требования к проведению занятий с детьми школьного возраста.
19. Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий физической культурой и спортом.

Тестовые задания (пример):

1. Что является основным гигиеническим фактором внешней среды, влияющим на занятия физической культурой?
   а) температура и влажность воздуха;
   б) цвет спортивной формы;
   в) марка спортивного инвентаря;
   г) расписание занятий.
2. Какое требование предъявляется к освещению спортивного зала?
   а) достаточная освещённость и равномерность;
   б) наличие только естественного света;
   в) использование только искусственного света;
   г) отсутствие требований.
3. Что относится к личной гигиене спортсмена?
   а) уход за телом, гигиена одежды и обуви;
   б) гигиена спортивного сооружения;
   в) вентиляция зала;
   г) санитарный контроль инвентаря.
4. Основной принцип рационального питания при занятиях спортом:
   а) сбалансированность и адекватность энергозатратам;
   б) максимальное ограничение калорий;
   в) преимущественное потребление белков;
   г) отказ от углеводов.

5. Какое средство относится к гигиеническим средствам восстановления?
   а) полноценный сон и рациональное питание;
   б) pharmacological препараты;
   в) интенсивная дополнительная тренировка;
   г) ограничение питьевого режима.