Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 15:41:15
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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.03 Гигиенические основы физической культуры и спорта

наименование специальности
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация выпускника

педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Гигиенические основы физической культуры и спорта»

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
колледж

Код и наименование дисциплины: ОП.06 Гигиенические основы физической культуры и спорта
Наименование специальности: 49.02.02 Адаптивная физическая культура
Квалификация выпускника: педагог по адаптивной физической культуре и спорту
Форма обучения: очная, заочная
Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утверждённого приказом Минпросвещения России от **28 августа 2023 г. № 640** .

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
   ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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 **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, для обучающихся **очной и заочной** формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гигиенические основы физической культуры и спорта» относится к **общепрофессиональному циклу** подготовки и реализуется в рамках **обязательной** части образовательной программы. Изучается на **4 курсе в 7 семестре**.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель: формирование у обучающихся системы знаний о гигиенических требованиях к организации физкультурно-спортивной деятельности, профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни, необходимых для профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре и спорту.

Планируемые результаты:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	Распознавать задачу/проблему в профессиональном контексте; анализировать информацию, необходимую для решения задачи; составлять план действия; оценивать результат и последствия своих действий	Основные гигиенические понятия; факторы внешней среды и их влияние на здоровье; гигиенические требования к организации занятий физической культурой
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды; применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Гигиенические требования к воздушной среде, воде, почве; санитарно-гигиенические нормы

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Основы личной гигиены; гигиенические принципы закаливания; рациональное питание при занятиях физической культурой
ПК 1.1 (по выбору, при наличии в учебном плане)	Планировать физкультурно-спортивную работу с инвалидами и лицами с ОВЗ с учётом гигиенических требований	Гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию; санитарно-гигиенические требования к местам занятий с лицами с ОВЗ

Примечание: конкретный набор ОК и ПК определяется учебным планом специальности в разделах «Справочник компетенций» и «Распределение компетенций».

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**68**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**36**
в том числе: лекции (уроки)	18
практические занятия	18
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект)	—

Вид учебной работы	Объём часов
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**32**
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачёта** в **7 семестре**	—

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**68**
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	**12**
в том числе: лекции (уроки)	6
практические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**56**
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачёта** в **7 семестре**	—

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Гигиена как наука. Факторы внешней среды		**16**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 1.1. Предмет, задачи и методы гигиены. Гигиена воздушной среды	Содержание: Понятие гигиены. Методы гигиенических исследований. Физические свойства воздуха (температура, влажность, давление, движение). Химический состав воздуха. Гигиеническое значение чистоты воздуха.	4	ОК 01, ОК 07
	Практическое занятие: Гигиеническая оценка параметров микроклимата учебного помещения.	2	ОК 07
	Самостоятельная работа: Составление конспекта «Влияние загрязнения воздушной среды на здоровье и физическую работоспособность».	4	ОК 01, ОК 07
Тема 1.2. Гигиена воды и почвы	Содержание: Гигиеническое значение воды. Органолептические свойства воды. Очистка и обеззараживание воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. Гигиеническое значение почвы.	4	ОК 01, ОК 07
	Практическое занятие: Анализ гигиенических требований к качеству питьевой воды и водоёмов.	2	ОК 07
	Самостоятельная работа: Изучение СанПиН по качеству	4	ОК 01, ОК 07

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
	питьевой воды. Подготовка сообщения.		
Раздел 2. Личная гигиена и здоровый образ жизни		**18**	
Тема 2.1. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви	Содержание: Гигиена тела, кожи, полости рта. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиена сна и режима дня.	4	ОК 08
	Практическое занятие: Анализ гигиенических требований к спортивной одежде и обуви для различных видов физкультурно-спортивной деятельности.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа: Составление памятки «Личная гигиена при занятиях физической культурой».	4	ОК 08
Тема 2.2. Закаливание как фактор укрепления здоровья	Содержание: Принципы закаливания. Средства и методы закаливания. Физиологический механизм закаливания.	4	ОК 08
	Практическое занятие: Разработка программы закаливания для лиц разного возраста и состояния здоровья (с учётом ОВЗ).	2	ОК 08, ПК 1.1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
	Самостоятельная работа: Изучение противопоказаний к закаливанию. Подготовка реферата.	2	ОК 08
Раздел 3. Гигиенические основы питания		**16**	
Тема 3.1. Рациональное питание при занятиях физической культурой	Содержание: Понятие рационального питания. Белки, жиры, углеводы: значение, нормы потребления. Витамины и минеральные вещества. Энергетический обмен. Особенности питания при физических нагрузках.	4	ОК 01, ОК 08
	Практическое занятие: Составление суточного пищевого рациона для лиц, занимающихся физической культурой.	2	ОК 08
	Самостоятельная работа: Анализ калорийности пищевого рациона. Составление таблицы содержания витаминов в продуктах.	4	ОК 01, ОК 08
Тема 3.2. Гигиенические требования к питанию в образовательных организациях	Содержание: Санитарно-гигиенические требования к организации питания. Профилактика пищевых отравлений.	4	ОК 01, ОК 07

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
	Практическое занятие: Анализ примерного меню для обучающихся с учётом повышенных физических нагрузок.	2	ОК 07
	Самостоятельная работа: Изучение СанПиН по организации питания в образовательных организациях.	2	ОК 01, ОК 07
Раздел 4. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и занятиям		**18**	
Тема 4.1. Гигиенические требования к спортивным сооружениям	Содержание: Требования к открытым и закрытым спортивным сооружениям. Освещение, отопление, вентиляция. Гигиенические требования к оборудованию и инвентарю.	4	ОК 01, ОК 07
	Практическое занятие: Гигиеническая оценка спортивного зала (по плану).	2	ОК 07, ПК 1.1
	Самостоятельная работа: Изучение требований к спортивным сооружениям для лиц с ОВЗ.	4	ОК 01, ПК 1.1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 4.2. Гигиеническое обеспечение занятий физической культурой с лицами с ОВЗ	Содержание: Санитарно-гигиенические требования к местам занятий адаптивной физической культурой. Профилактика травматизма и инфекционных заболеваний.	4	ОК 01, ПК 1.1
	Практическое занятие: Решение ситуационных задач по организации безопасных и гигиенически правильных условий занятий с лицами с ОВЗ.	4	ПК 1.1
	Самостоятельная работа: Подготовка рекомендаций по профилактике травматизма на занятиях адаптивной физической культурой.	2	ОК 01, ПК 1.1
Курсовая работа (проект)	Не предусмотрена	—	—
Всего:		**68**	

Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
Разделы 1–4 (интегрированный курс)	Лекции: Гигиена как наука. Факторы внешней среды. Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы питания.	6	ОК 01, ОК 07, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объём часов	Формируемые компетенции
	Требования к спортивным сооружениям.		
	Практические занятия: Гигиеническая оценка микроклимата и спортивного зала. Составление рациона. Решение ситуационных задач.	6	ОК 07, ОК 08, ПК 1.1
	Самостоятельная работа: Проработка конспектов, подготовка рефератов и сообщений, составление памяток и рекомендаций, решение кейсов, подготовка к дифференцированному зачёту.	56	ОК 01, ОК 07, ОК 08, ПК 1.1
Всего:		**68**	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта».

Формы текущего контроля:

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- проверка конспектов и памяток;
- защита рефератов и сообщений;
- решение ситуационных задач.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт (7 семестр).

Типовые контрольные задания и вопросы к дифференцированному зачёту представлены в **Приложении 1**.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета **гигиены и экологии человека** (или кабинета **безопасности жизнедеятельности**).

Оборудование учебного кабинета: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, доска, наглядные пособия (схемы, таблицы, плакаты по гигиене).

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран, термометр, гигрометр, психрометр, люксметр (при наличии).

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература:

1. Пивоваров, Ю. П. Гигиена и основы экологии человека : учебник для СПО / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич. — Москва : Академия, 2023. — 528 с.
2. Кирпиченкова, Е. В. Гигиенические основы физического воспитания : учебное пособие для СПО / Е. В. Кирпиченкова. — Москва : Юрайт, 2024. — 196 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Минх, А. А. Общая гигиена : учебник / А. А. Минх. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. — 752 с.
2. Сетко, И. М. Гигиена детей и подростков : учебное пособие / И. М. Сетко. — Оренбург : ОрГМУ, 2021. — 168 с.

4.2.2. Перечень ресурсов сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	ЭБС «Юрайт» — https://urait.ru

№	Наименование электронной библиотечной системы
2.	ЭБС «Лань» — https://e.lanbook.com
3.	ЭБС «IPR SMART» — https://www.iprbookshop.ru
№	Адрес (URL)
1.	Официальный сайт Роспотребнадзора — https://www.rospotrebnadzor.ru
2.	Портал «Здоровье России» — https://www.takzdorovo.ru

4.2.3. Перечень информационных технологий

Наименование программного обеспечения
Операционная система Windows (или аналог)
Пакет офисных программ Microsoft Office (Word, PowerPoint) или аналог
Браузер для доступа к ЭБС и интернет-ресурсам
Мультимедийные презентации по гигиене

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий

При реализации дисциплины используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий:

- **групповые дискуссии** — обсуждение вопросов влияния факторов среды на здоровье, профилактики заболеваний;
- **разбор конкретных ситуаций (кейс-метод)** — анализ санитарно-гигиенических ситуаций в спортивных сооружениях;
- **деловые и ролевые игры** — моделирование ситуаций гигиенического контроля на занятиях адаптивной физической культурой;
- **компьютерные симуляции** — просмотр и анализ видеофрагментов по гигиене спортивных сооружений.

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.06 Гигиенические основы физической культуры и спорта

Наименование специальности: 49.02.02 Адаптивная физическая культура
Квалификация выпускника: педагог по адаптивной физической культуре и спорту
Форма обучения: очная, заочная
Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования

по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утверждённого приказом Минпросвещения России от **28 августа 2023 г. № 640**, и рабочей программы дисциплины.

1. Область применения

ФОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины «Гигиенические основы физической культуры и спорта» образовательной программы по специальности СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

2. Объекты оценивания — результаты освоения

В результате промежуточной аттестации осуществляется комплексная оценка овладения следующими знаниями и умениями:

Знания:

- предмета, задач и методов гигиены;
- гигиенических требований к воздушной среде, воде, почве;
- основ личной гигиены и гигиенических требований к одежде и обуви;
- принципов и методов закаливания;
- основ рационального питания при занятиях физической культурой;
- гигиенических требований к спортивным сооружениям и оборудованию;
- санитарно-гигиенических требований к организации занятий с лицами с ОВЗ.

Умения:

- проводить гигиеническую оценку факторов внешней среды;
- составлять рацион питания с учётом физических нагрузок;
- разрабатывать программы закаливания;
- оценивать гигиеническое состояние спортивных сооружений;
- решать ситуационные задачи по обеспечению гигиенических условий занятий.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

3.1. Формы текущего контроля:

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка практических заданий;
- проверка конспектов и памяток;
- защита рефератов и сообщений;
- решение ситуационных задач.

3.2. Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт (7 семестр).

4. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачёта

Перечень вопросов к дифференцированному зачёту:

1. Предмет, задачи и методы гигиены. Связь гигиены с другими науками.
2. Гигиеническое значение физических свойств воздуха (температура, влажность, давление, движение).
3. Химический состав воздуха и его гигиеническое значение.
4. Гигиеническое значение воды. Требования к качеству питьевой воды.
5. Методы очистки и обеззараживания воды.
6. Гигиеническое значение почвы. Эпидемиологическое значение почвы.
7. Личная гигиена при занятиях физической культурой.
8. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
9. Закаливание: принципы, средства, методы. Физиологический механизм.
10. Противопоказания к закаливанию.
11. Рациональное питание: понятие, принципы.
12. Значение белков, жиров, углеводов в питании при физических нагрузках.
13. Витамины и минеральные вещества, их роль при занятиях физической культурой.
14. Энергетический обмен и калорийность пищевого рациона.
15. Особенности питания лиц с ОВЗ при занятиях адаптивной физической культурой.
16. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
17. Гигиенические требования к закрытым спортивным сооружениям (освещение, отопление, вентиляция).
18. Гигиенические требования к оборудованию и инвентарю.
19. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий адаптивной физической культурой.
20. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
21. Профилактика инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой.
22. Гигиенические требования к организации питания в образовательных организациях.
23. Здоровый образ жизни: компоненты, роль педагога в его формировании.
24. Влияние вредных привычек на здоровье и физическую работоспособность.
25. Гигиеническое воспитание в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Тестовые задания (пример):

1. Какой показатель относится к физическим свойствам воздуха?
    - а) содержание кислорода;
    - б) температура;
    - в) содержание углекислого газа;
    - г) запылённость.
2. Какой метод обеззараживания воды является наиболее надёжным в полевых условиях?
    - а) отстаивание;
    - б) фильтрация;
    - в) кипячение;
    - г) хлорирование.
3. Что является основным принципом закаливания?
    - а) интенсивность;
    - б) постепенность и систематичность;
    - в) кратковременность;
    - г) эпизодичность.
4. Какое требование предъявляется к освещению спортивного зала?
    - а) освещённость не менее 100 лк;
    - б) освещённость не менее 200 лк;

- в) освещённость не менее 300 лк;
- г) освещённость не регламентируется.

5. Что является основной целью рационального питания при занятиях физической культурой?
    - а) снижение веса;
    - б) обеспечение энергетических и пластических потребностей организма;
    - в) увеличение мышечной массы;
    - г) снижение аппетита.