

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

**для студентов, обучающихся по специальности**

**49.02.01 Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544 Н (с изм. от 25.12.2014), с учетом примерной образовательной программы среднего профессионального образования, рабочей программы воспитания и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 (с изменениями от 03.07.2024 г. № 464) по специальности

код

**49.02.01**

наименование специальности

**Физическая культура**

*(программа подготовки специалистов среднего звена)*

**Разработчики:**

|   | <b>Фамилия, имя, отчество</b> | <b>Ученая степень (звание)<br/>[квалификационная<br/>категория]</b> | <b>Должность</b> |
|---|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | Пережогина Дарья Евгеньевна   | первая                                                              | преподаватель    |

**Рассмотрено на заседании МО по общеобразовательной подготовке**

|   | <b>Фамилия, имя, отчество<br/>руководителя МО</b> | <b>Дата заседания МО</b> | <b>№ протокола</b> |
|---|---------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|
| 1 | Масюткина Ирина<br>Александровна                  | 28.08.2025               | 1                  |

**Согласовано на заседании научно-методического совета**

| <b>Дата заседания НМС</b> | <b>№ протокола</b> |
|---------------------------|--------------------|
| 29.08.2025                | 1                  |

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....                 | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....            | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 13 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.10. Гигиенические основы физической культуры и спорта

### 1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности

49.02.01

Физическая культура

укрупненной группы специальностей

49.00.00

Физическая культура и спорт

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в рамках реализации специальности 49.02.01 «Физическая культура» заочной формы обучения.

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

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

Общепрофессиональный цикл,  
общепрофессиональные дисциплины

в вариативную часть циклов ППССЗ

Учебная дисциплина связана с дисциплиной ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена общепрофессионального цикла.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

**Цель дисциплины:** изучение гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

#### **Задачи:**

- углубить научно-теоретические знания по учебной дисциплине и овладение медико-биологическими знаниями по сохранению и улучшению здоровья;
- изучить влияние различных факторов и условий на состояние здоровья и работоспособность физкультурников и спортсменов;
- сформировать интерес к изучению здорового образа жизни;
- совершенствовать профессиональные и личностные качества студентов.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код<br>ПК, ОК | Умения                        | Знания                              |
|---------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| ОК 01         | - соблюдать нормы             | - правила экологической             |
| ОК 07         | экологической безопасности;   | безопасности при ведении            |
| ОК 08         | определять направления        | профессиональной деятельности;      |
| ОК 09         | ресурсосбережения в рамках    | основные ресурсы, задействованные в |
| ПК 1.2        | профессиональной деятельности | профессиональной деятельности;      |
| ПК 1.3        | по специальности              | - пути обеспечения                  |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 1.5<br>ПК 1.6<br>ПК 2.1<br>ПК 2.4<br>ПК 3.1. - ПК 3.5. | - осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;<br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;<br>- понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые). | ресурсосбережения;<br>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Освоение дисциплины направлено на развитие общих, профессиональных, **цифровых** компетенций:

| Код     | Наименование результата обучения                                                                                                                                                        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01   | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.                                                                                     |
| ОК 07   | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| ОК 08   | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности   |
| ОК 09   | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках                                                                                                     |
| ПК 1.2. | Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.          |
| ПК 1.3. | Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.                                                                                               |
| ПК 1.5. | Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.                                     |
| ПК 1.6. | Проводить работу по предотвращению применения допинга                                                                                                                                   |
| ПК 2.1. | Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.                                            |
| ПК 2.4. | Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта                                                                                          |
| ПК 3.1. | Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре                                                                                                            |

|               |                                                                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК 3.2.       | Проводить учебные занятия по физической культуре                                                                                                |
| ПК 3.3.       | Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура». |
| ПК 3.4.       | Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста                                                |
| ПК 3.5.       | Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.                                                            |
| <b>КК. 1</b>  | <b>Коммуникация и кооперация в цифровой среде</b>                                                                                               |
| <b>КК. 2.</b> | <b>Саморазвитие в условиях неопределенности</b>                                                                                                 |
| <b>КК. 4.</b> | <b>Управление информацией и данными</b>                                                                                                         |
| <b>КК. 5.</b> | <b>Критическое мышление в цифровой среде</b>                                                                                                    |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                        | Объем часов |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | 35          |
| теоретическое обучение                                    | 16          |
| практические занятия                                      | 16          |
| Промежуточная аттестация в форме экзамена в 5 семестре    | 3           |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**ОП.10 Гигиенические основы физической культуры и спорта**

| Наименование разделов и тем                                | Содержание и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3           | 4                                                                     |
|                                                            | 5 семестр всего 35ч.: Т- 16 ч., ПЗ - 16ч., ПА – 3ч.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                                                                       |
| Раздел 1. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4/2         |                                                                       |
| Тема 1.1.<br>Гигиена окружающей среды                      | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           | ОК 07                                                                 |
|                                                            | 1. Эколого-гигиенические свойства воздуха<br>Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха.                                                                                                                                                                                      | 2           |                                                                       |
|                                                            | 2. Эколого-гигиенические свойства гидросферы<br>Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды.                                                                                                                                                                                  |             |                                                                       |
|                                                            | 3. Эколого-гигиенические свойства почвы<br>Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                       |
| Тема 1.2.<br>Гигиена спортивных сооружений                 | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2/4         |                                                                       |
|                                                            | 1. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий<br>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. | 2           | ОК 07<br>ОК 08<br>ОК 09<br>ПК 1.3<br>ПК 1.5<br>ПК 3.2<br>ПК 3.5       |
|                                                            | 2. Освещение и цветовое оформление спортивных объектов<br>Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений.                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                       |
|                                                            | 3. Гигиенические требования к зданию и помещениям школы<br>Виды спортивных сооружений школ. Требования к воздушно-тепловому режиму спортивных сооружений школ. Требования к естественному и искусственному освещению спортивных сооружений                                                                                                                                                       |             |                                                                       |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |     |                                                          |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|
|                                                                  | школ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |                                                          |
|                                                                  | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2   |                                                          |
|                                                                  | Практическое занятие 1. Расчет нормативных размеров площади спортивных залов и бассейнов.                                                                                                                                                                                                                                 | 1   |                                                          |
|                                                                  | Практическое занятие 2. Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала.                                                                                                                                                                                                                                       | 1   |                                                          |
| Раздел 2. Закаливание и личная гигиена                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6/6 |                                                          |
| Тема 2.1.<br>Принципы и средства закаливания                     | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2/2 | ОК 08<br>ПК 1.3<br>ПК 3.2<br>ПК 3.5                      |
|                                                                  | 1. Гигиенические основы закаливания<br>Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция.                                                                                                                                                              | 2   |                                                          |
|                                                                  | 2. Закаливание воздухом, водой, солнцем<br>Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ.                                                                                                                                                                             |     |                                                          |
|                                                                  | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2   |                                                          |
|                                                                  | Практическое занятие 3. Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур.                                                                                                                                                                                                                                   | 2   |                                                          |
| Тема 2.2.<br>Основы личной гигиены                               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4/4 | ОК 08,<br>ПК 1.2<br>ПК 1.3<br>ПК 1.5<br>ПК 3.2<br>ПК 3.5 |
|                                                                  | 1. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом<br>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.          | 4   |                                                          |
|                                                                  | 2. Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании<br>Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.                                                                                                           |     |                                                          |
|                                                                  | Практическое занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4   |                                                          |
|                                                                  | Практическое занятие 4. Анализ своего суточного режима с точки зрения рациональности. Определение распорядка дня с точки зрения индивидуальных особенностей                                                                                                                                                               | 2   |                                                          |
|                                                                  | Практическое занятие 5. Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек.                                                                                                                                                                                                                                   | 2   |                                                          |
| Раздел 3. Гигиенические основы при занятиях физической культурой |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4/0 |                                                          |
| Тема 3.1.<br>Гигиена детей и подростков                          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2   | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.3<br>ПК 1.5<br>ПК 3.2<br>ПК 3.5  |
|                                                                  | 1. Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы.<br>Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков.                                                                                                                      | 2   |                                                          |
|                                                                  | 2. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза<br>Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов. |     |                                                          |

|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                  |                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 3.2.</b><br>Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой и спортом детей, подростков и молодежи | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>         | ОК 08<br>ПК 1.2<br>ПК 1.3<br>ПК 1.5<br>ПК 3.2<br>ПК 3.5          |
|                                                                                                                                    | <b>1. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.</b><br>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. | 2                |                                                                  |
| <b>Раздел 4. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания</b>                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2/8</b>       |                                                                  |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Гигиенические основы учебно-тренировочного процесса                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b>         | ОК 08<br>ОК 09<br>ПК 1.2<br>ПК 1.3<br>ПК 1.5<br>ПК 3.2<br>ПК 3.5 |
|                                                                                                                                    | <b>1. Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена</b><br>Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания.                                                                                                     | 2                |                                                                  |
|                                                                                                                                    | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>8</b>         |                                                                  |
|                                                                                                                                    | <b>Практическое занятие 6. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях.</b> Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях.     | 2                |                                                                  |
|                                                                                                                                    | <b>Практическое занятие 7.</b> Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                |                                                                  |
|                                                                                                                                    | <b>Практическое занятие 8.</b> Составление дневника «Самоконтроля».                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                |                                                                  |
|                                                                                                                                    | <b>Практическое занятие 9.</b> Составление меню спортсмена.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                |                                                                  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>3</b>         |                                                                  |
| <b>Всего:</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>16/16/3ПА</b> |                                                                  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

|       |                   |                                                  |
|-------|-------------------|--------------------------------------------------|
| 3.1.1 | учебного кабинета | Гигиенических основ физической культуры и спорта |
| 3.1.2 | лаборатории       |                                                  |
| 3.1.3 | зала              |                                                  |
| 3.1.4 | мастерских        |                                                  |

3.1.5 Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской, студии) и рабочих мест:

| №                                                                                                                                            | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения                                                                                                                                                                                                                     | Примечания |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Анатомии, физиологии и гигиены, медико-биологических и социальных основ здоровья, лаборатории физической и функциональной диагностики</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |
| 1.                                                                                                                                           | Рабочие места по количеству обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                  | Комплект   |
| 2.                                                                                                                                           | Рабочее место преподавателя                                                                                                                                                                                                                                                              | 1          |
| 3.                                                                                                                                           | Рабочая меловая доска                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1          |
| <b>I.</b>                                                                                                                                    | <b>Технические средства обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
| 1                                                                                                                                            | Ноутбук                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1          |
| 2                                                                                                                                            | Интерактивная доска                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1          |
| 3                                                                                                                                            | Колонки                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2          |
| 4                                                                                                                                            | Микроскопы , сантиметровые ленты для практических работ по анатомии.                                                                                                                                                                                                                     | 10         |
| 5                                                                                                                                            | Синометр ручной , спирометр (ЖЕЛ) ,прибор для определения состава вдыхаемого и выдыхаемого воздуха,                                                                                                                                                                                      | 1          |
| <b>II.</b>                                                                                                                                   | <b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>                                                                                                                                                                                                                             |            |
| 1.                                                                                                                                           | Видеофильмы:<br>«Тело человека»                                                                                                                                                                                                                                                          | Д          |
| 2.                                                                                                                                           | Презентации по всем разделам курса:<br>клетка,<br>опорно-двигательный аппарат,<br>ткани, пищеварительная система,<br>дыхательная система<br>выделительная система<br>сердечно - сосудистая система,<br>эндокринная система<br>эмбриональное развитие.<br>покровы тела и железы секреции. | Д          |
| <b>III.</b>                                                                                                                                  | <b>Печатные пособия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| 1.                                                                                                                                           | Портреты ученых – анатомов,<br>Таблицы: ОДА , кровеносная система, выделительная система,<br>дыхательная, железы внутренней секреции , нервная система,<br>покровы, анализаторы, клетка, пищеварительная ситема                                                                          | Д          |
| 2.                                                                                                                                           | <b>Муляжи объемные:</b><br>ОДА– скелет человека , спилы костей , череп , торс человека ,нервная система – головной мозг , сердечнососудистая система – сердце,<br>дыхательная система – легкие, бронхи, анализаторы .                                                                    | Д          |

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 3.                                                                                                                           | <b>Плоские цветные муляжи:</b><br>дыхательная система, железы внутренней секреции, кровеносная система, выделительная система                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Д                     |
| <b>IV</b>                                                                                                                    | <b>Учебно-методические материалы по дисциплине</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                       |
| 1                                                                                                                            | Материалы по теоретической части дисциплины:<br>- Конспекты лекций по всем темам курса (включают: лекцию, презентацию и проверочный блок + ключ ответов)<br>- учебники и пособия по анатомии, физиологии, биохимии, ОМЗ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Д                     |
| 2                                                                                                                            | Материалы к практическим занятиям по дисциплине:<br>- учебно-практические материалы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15 экз.               |
| 3                                                                                                                            | Материалы по организации самостоятельной работы:<br>- задания в планах практических занятий;<br>- раздаточный дидактический материал                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 15 экз                |
| 4.                                                                                                                           | папки индивидуальной подготовки по всем темам (таблицы, рисунки, схемы); раздаточные терминологические словари;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30 экз.               |
| 5                                                                                                                            | Комплекты контрольно-оценочных средств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 30 экз (варианты 2-5) |
| <b>Комплект Конвергентная цифровая лаборатория Vernier для проведения практических и лабораторных занятий по дисциплине:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                       |
|                                                                                                                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Устройство измерения и обработки данных (УИОД)</li> <li>2. Кронштейны для датчиков</li> <li>3. Датчик артериального давления (тонометр)</li> <li>4. Датчик силы (ручной динамометр)</li> <li>5. Датчик температуры</li> <li>6. Датчик температуры поверхности</li> <li>7. Датчик частоты дыхательных движений</li> <li>8. Датчик частоты сердечных сокращений (пульсометр)</li> <li>9. Датчик ЭКГ</li> <li>10. Датчик жизненной емкости легких (спирометр)</li> <li>11. Биокамера (объем 2000 мл)</li> <li>12. Биокамера (объем 250 мл)</li> <li>13. Учебно-методическое пособие по применению цифровой лаборатории по физиологии человека</li> <li>14. Беспроводной датчик ЧДД</li> <li>15. Датчик освещенности (люксметр)</li> <li>16. Датчик атмосферного давления (барометр)</li> <li>17. Датчик скорости потока ветра (анемометр)</li> <li>18. Датчик угла сгиба сустава (гониометр)</li> <li>19. Адаптер для датчика содержания кислорода и спирометра</li> </ol> |                       |

**Условные обозначения**

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

**П** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

### 3.1 Информационное обеспечение обучения

#### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Гигиена и экология человека : учебник / М.В. Ашина, Т.В. Бадеева, Елена Сергеевна. Богомолова [и др.] ; под ред. Н.А. Матвеевой. — Москва: КноРус, 2022. — 332 с.
2. Карелин, А. О. Гигиена : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Карелин, Г. А. Александрова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 472 с.
3. Козлов, А. И. Гигиена и экология человека. Питание : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. И. Козлов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 187 с.
4. Пивоваров, Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: учебник для СПО / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик, Л.Г. Подукова. - 7-е изд., стер. - Москва: Академия, 2019.- 400с.
5. Трифонова, Т. А. Гигиена и экология человека : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 206 с.
6. 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.
7. Калуп, С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж : учебное пособие для спо / С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с.

##### Дополнительные источники:

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

##### Интернет – ресурсы:

1. Гигиена физической культуры и спорта. – URL: <https://clck.ru/TRxfA> (дата обращения 24.08.2023 г.)
2. Гигиена физической культуры. – URL: <https://lektsii.org/4-3798.html> (дата обращения 24.08.2023 г.)
3. Основы гигиены при занятиях физической культурой. [https://studopedia.ru/21\\_27582\\_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html](https://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html) (дата обращения 24.08.2023 г.)
4. Спортивная гигиена. – URL: <https://chudesalegko.ru/sportivnaya-gigiena-lichnaya-gigiena-sportsmena/> (дата обращения 21.08.2023 г.)
5. Сфера личной гигиены человека. – URL: <http://cgon.rosпотребнадзор.ru/content/62/132/> (дата обращения 12.08.2023 г.)
6. Гигиенические основы закаливания. – URL: [https://studopedia.ru/24\\_12067\\_gigienicheskie-osnovi-zakalivaniya.html](https://studopedia.ru/24_12067_gigienicheskie-osnovi-zakalivaniya.html). (дата обращения 11.08.2023 г.)
7. Спортивные сооружения их типы. – URL: <https://www.syl.ru/article/334267/sportivnyie-soorujeniya-vidyi-osobennosti-proektirovanie>. (дата обращения 25.08.2023г.)
8. Энергетическая ценность пищевых продуктов. – URL: [https://befirst.info/articles/dietologija/produkty/kalorijnost\\_produktoy\\_pitanija](https://befirst.info/articles/dietologija/produkty/kalorijnost_produktoy_pitanija). (дата обращения 24.08.2023 г.)

### 3.3 Организация образовательного процесса

Учебная дисциплина с целью обеспечения доступности образования, повышения его качества может быть реализована с применением технологий дистанционного, электронного и смешанного обучения (далее - ДОТ, ЭО, СО).

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются в дополнение к основному учебному процессу для:

- организации самостоятельной работы обучающихся (предоставление материалов в электронной форме для самоподготовки; обеспечение подготовки к практическим и лабораторным занятиям, организация возможности самотестирования и др.);
- проведения консультаций с использованием различных средств онлайн-взаимодействия в электронно-информационной образовательной среде колледжа (далее – ЭИОС), например, вебинаров, форумов, чатов;
- организации текущего и промежуточного контроля обучающихся и др.

Смешанное обучение реализуется посредством:

- организации сквозной связи аудиторной работы с работой в ЭИОС колледжа;
  - регулярного взаимодействия преподавателя с обучающимися с использованием технологий ЭО и ДОТ;
  - организации групповой учебной деятельности обучающихся в ЭИОС колледжа.
- Основными средствами, используемыми для реализации данных технологий, являются:
- Система поддержки учебного процесса ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", функционирующая на платформе Moodle, режим доступа: [do.kpk.kss45.ru](https://do.kpk.kss45.ru).
  - Электронная библиотека ГБПОУ «Курганский педагогический колледж», режим доступа: <https://do.kpk.kss45.ru/course/index.php?categoryid=26>.
  - Файловый архив, режим доступа: <https://kpk.kss45.ru/учебная-работа/дистанционные-технологии/файловый-архив.html>.
  - TeamViewer - программное обеспечение для удалённого контроля компьютеров, обмена файлами, видеосвязи и веб-конференций.
  - Сферум.

При проведении индивидуальных дистанционных занятий и занятий в малых группах используются ноутбуки с сенсорным экраном, позволяющие выполнять любые записи на экране с помощью стилуса. Для проведения онлайн-занятий с большой аудиторией обучающихся оборудованы кабинет онлайн-обучения и конференц-зал.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>                                                                          | <i>Критерии оценки</i>                                                                                   | <i>Методы оценки</i>                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>                                            |                                                                                                          |                                                       |
| - правила экологической безопасности при организации и осуществлении профессиональной деятельности; | - перечисление и объяснение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; | Устный опрос, проверочные работы, тестирование, зачёт |
| - основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;                                | - перечисление и характеристика основных ресурсов, задействованных в профессиональной деятельности;      |                                                       |

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

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                        |                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| - основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;                                                                                                               | - определение особенностей личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;                                                                                                              |                                                         |
| - гигиенические основы закаливания;                                                                                                                                                   | - описание гигиенических основ закаливания;                                                                                                                                                            |                                                         |
| - физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании.                                                                                                        | - характеристика физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко- и токсикомании                                                                                                          |                                                         |
| <i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                        |                                                         |
| - использовать нормативную документацию в профессиональной деятельности;                                                                                                              | - использование нормативных документов при решении задач профессиональной деятельности;                                                                                                                | Оценка результатов выполнения практических работ, зачёт |
| - использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); | - использование знаний гигиены при решении задач профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся/занимающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); |                                                         |