МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

«24» февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины
ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности и основы применения БПЛА

Шуя

1. Цели освоения дисциплины: освоение студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области гигиенических основ физического воспитания и спорта для дальнейшей реализации их в своей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Гигиена физического воспитания и спорта» является дисциплиной по выбору; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Здоровьесберегающие технологии в образовании.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

- основы анатомии и физиологии человека;
- ситуации, относящиеся к опасным и чрезвычайным;

Уметь:

- правильно оценить ситуацию на предмет опасности;
- правильно оценить влияние стресса на поведение индивида;

Владеть:

- методами оценки значимости ситуацию на предмет опасности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида

		спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:
–

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-6. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	ПК-6.1. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов, входящих в систему познания предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности». ПК-6.2. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов в единстве содержания, формы и выполняемых функций ПК-6.3. Знает и умеет анализировать изменения, происходящие в системе познания предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности».	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-7. Способен определять собственную позицию относительно дискуссионных проблем предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения)	ПК-7.1. Проявляет мировоззренческую рефлексию при анализе проблем и тенденций в области Физической культуры, Безопасности жизнедеятельности. ПК-7.2. Проявляет способность аргументированно, логически верно и ясно выражать свою позицию по обсуждаемым дискуссионным проблемам в сочетании с готовностью к конструктивному диалогу и толерантному восприятию иных точек зрения. ПК-7.3. Выделяет концептуальную основу дискуссий в области Физической культуры и Безопасности жизнедеятельности, соотносит с нею свои мировоззренческие установки, гражданскую позицию и социальную мотивацию.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

– санитарно-эпидемиологические нормы и правила обеспечения жизнедеятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

– основные меры и действия, предпринимаемые человеком для обеспечения безопасного самосуществования (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3);

– важнейшие дискуссионные проблемы в научном освоении физической культуры и безопасности жизнедеятельности (основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и безопасности жизнедеятельности человека) (ПК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

Уметь:

– опознавать внешние угрозы безопасности жизни ребенка и взрослого человека (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3);

– использовать методы и средства сбораинформации о высказываемых мнениях и точках зрения (ПК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

Владеть:

– технологиями, используемыми в целях обеспечения безопасности детей в образовательных учреждениях (ПК-6 (индикаторы – 1, 2, 3);

– методами анализа современного состояния теории и практики в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности (ПК-7 (индикаторы – 1, 2, 3).

4. Объём и содержание дисциплины

Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 час.)

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Понятие о гигиене и санитарии.	8	2	-	4	9	
2.	Гигиена воздуха, воды и почвы	8	2	-	4	9	
3.	Личная гигиена спортсмена.	8	2	-	4	9	
4.	Гигиена опорно-двигательного аппарата.	8	2	-	4	9	Текущий контроль 1 (тестирование)

5.	Гигиена питания. Значение питания для здоровья спортсмена.	8	2	-	4	9	
6.	Гигиена закаливания. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	8	2	-	4	9	
7.	Гигиенические требования к различным формам физической культуры. Гигиенические основы массовой ФК.	8	2	-	6	10	Текущий контроль 2 (тестирование
ИТОГО			14	-	30	64	Зачёт

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1. Понятие о гигиене и санитарии.

Методы исследования, применяемые в гигиене. Предмет изучения гигиены. Социальное значение гигиены. Отдельные отрасли гигиены и санитарии. Значение гигиены в деятельности учителя физкультуры. История гигиены и санитарии. Развитие гигиены в Росси. Роль отечественных ученых в развитии гигиенической науки.

Тема 2. Гигиена воздуха, воды и почвы.

Значение воздуха в жизнедеятельности человека. Представление об атмосфере. Состав воздуха. Физические и химические свойства воздуха их значение для занятий физическими упражнениями. Физические, химические, бактериологические, радиационные факторы загрязнения воздуха и контроль над его состоянием. Гигиенические требования к воздушной среде при занятиях на открытом воздухе. Понятие о климате, погоде: их классификация и характеристика.

Значение воды и почвы в жизнедеятельности человека. Физические и химические свойства воды и почвы и их значение для занятий физическими упражнениями. Значение почвы для строительства спортивных сооружений, а также для занятий физкультурой и спортом. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.

Тема 3. Личная гигиена спортсмена.

Уход за телом. Гигиена кожных покровов, волос и ногтей. Профилактика кожных заболеваний (чесотка, педикулез, грибковые заболевания, пиодермия). Рациональный суточный режим. Гигиена органов зрения, профилактика близорукости: рабочая поза, освещение, режим работы, профилактика переутомления органов зрения посредством специальных упражнений. Гигиена спортивной одежды и обуви.

Тема 4. Гигиена опорно-двигательного аппарата.

Профилактика нарушения осанки, сохранение нормальной позы на занятиях в учебном заведении, при ходьбе, беге и другой двигательной активности. Режим труда и отдыха. Предупреждение переутомления позвоночника, формирование мышечного корсета, упражнения для устранения позвоночного утомления, профилактика сколиозов, остеохондрозов, плоскостопия.

Тема 5. Гигиена питания. Значение питания для здоровья спортсмена.

Понятие о рациональном питании. Основные компоненты питания: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, их значение в жизнедеятельности организма. Нормы потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Пищевые рационы. Содержание пищевого рациона спортсмена. Особенности питания в отдельных видах спорта. Гигиенические условия приема пищи. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Тема 6. Гигиена закаливания. Гигиена физического воспитания детей и подростков.

Значение и виды закаливания. Методические принципы закаливания. Закаливание холодом, воздухом, водой и солнечным излучением. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур. Оценка эффективности закаливающих процедур. Профилактика и первая помощь при ожогах солнцем и тепловых ударах. Первая помощь утопающим.

Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм школьников.
Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданиям и помещениям школы, местам проведения занятий физической культурой.

Тема 7. Гигиенические требования к различным формам физической культуры. Гигиенические основы массовой ФК.

Двигательная активность как гигиенический фактор гармоничного развития школьников. Основные принципы формирования физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой. Подготовительные, стимулирующие и восстановительные формы оздоровительной ФК. Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в различных видах спорта.

Возрастные изменения, происходящие в процессе старения организма. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Формы и методы занятий ФК в среднем и пожилом возрасте. Предупреждение преждевременного старения средствами ФК.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: презентационная графика, интерактивные информационные технологии, учебные видеофильмы.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

1) составление глоссария по теме;
2) составление опорного конспекта или опорной таблицы по материалам лекции;
3) подготовка презентации;

4)подбор иллюстративного материала к ответам на практических занятиях;

5) выполнение контрольной работы.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе. Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов по курсу «Гигиена физического воспитания и спорта»

Вид работы	Количество баллов
Текущая работа: Практические занятия (15 занятий х 2,5 баллов)	0-37,5
Текущий контроль 1	0-10
Текущий контроль 2	0-10
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	0-32,5
Посещаемость:	0-10
Итого	0-100
Промежуточный контроль (зачет)	0-30
Премиальные баллы:	
Активность на занятиях (дополнения, уточнения, исправления устного ответа товарища)	0-5
Участие в олимпиаде	0-5
Выступление на конференциях	0-5
Участие в конкурсах научных работ	0-5
Штрафы	
Нарушение сроков сдачи работ	минус 1-3
Отказ от ответа на семинаре	минус 1-3
Рейтинговая оценка по дисциплине	**максимум 100 баллов**

Текущий контроль успеваемости проводится с помощью тестирования с применением балльно-рейтинговой системы (для очной формы обучения).

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» является зачет. Для приёма/сдачи зачета используются тест, вопросы для собеседования и кейс-задача. Кейс-задача выполняется в процессе самостоятельной работы по подготовке к зачету. На зачете обучающийся письменно проходит тестирование в течение 10 минут, ответ на один теоретический вопрос и кейс-задачу предъявляются в устной форме. Список вопросов для собеседования выдается студентам не позднее, чем за 10 дней до зачета.

Непосредственно во время проведения зачета студент может получить не более 30 баллов, из них 20 баллов – за письменное тестирование, 5 баллов – за устный ответ при собеседовании и 5 баллов – за выполнение кейс-задачи.

Каждый вариант тест-билета содержит 20 заданий в тестовой форме.

Критерии оценки теста: за каждый правильный ответ студенту начисляется **1 балл.**

Устный ответ на один из вопросов собеседования оценивается максимум в **5 баллов**.

Критерии формирования оценки устного ответа:

1. Полнота раскрытия вопроса, правильная формулировка понятий и категорий.
2. Логичность, последовательность изложения.
3. Кругозор в области оказания первой медицинской помощи.

Кейс-задача выполняется в процессе подготовки к зачету. Задание студенты получают на зачете и дают устный ответ. Максимальное количество баллов за выполнение кейс-задачи – 5 баллов.

Критерии формирования оценки задания:

1. Правильность выполнения задания
2. Аргументированность собственной точки зрения.
3. Владение понятиями и категориями, изучаемыми в дисциплине.

Минимальные требования, при выполнении которых студент получает оценку «зачтено» на зачете:

- знает санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса и обеспечения жизнедеятельности

- имеет представление об основных мерах и действиях, предпринимаемых человеком для обеспечения безопасного самосуществования.

- умеет опознавать внешние угрозы безопасности жизни ребенка и взрослого человека;

- владеет технологиями, используемыми в целях обеспечения безопасности детей в образовательных учреждениях.

Вопросы для собеседования оцениваются в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. Информация с фактической стороны в целом представлена верно. 2. Ответ выстроен системно, в логической последовательности. 3. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом. 4. Студент уверенно иллюстрирует свой ответ примерами.	5 баллов
5. Информация с фактической стороны в целом представлена верно, но имеются небольшие неточности. 6. Ответ выстроен системно, в логической последовательности. 7. Термины используются корректно, и их значение объясняется студентом, имеются небольшие неточности. 8. Приводятся примеры на основные теоретические положения.	4 балла
1. Информация с фактической стороны в целом представлена верно, но имеются существенные неточности. 2. Допущены нарушения принципа системности в построении ответа. 3. Допущена неточная трактовка некоторых терминов. 4. Имеются затруднения с нахождением примеров подтверждения теоретического положения.	3-2
1. Информация с фактической стороны представлена	1-0 балл

неверно. 2. Ответ выстроен с нарушением логической последовательности. 3. Студент некорректно трактует базовые термины. 4. Студент не может привести примеры, иллюстрирующие теоретические положения.	

Кейс-задачи выполняется студентом письменно на зачете.

Критерии оценки:

Задание оценивается в 5 баллов. При оценивании учитываются следующие критерии:

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
1. изложение материала логично, грамотно, без ошибок; 2. свободное владение профессиональной терминологией; 3. умение высказывать и обосновать свои суждения; 4. студент дает четкий, полный, правильный ответ на теоретические вопросы; 5. студент организует связь теории с практикой.	5 баллов
1. студент грамотно излагает материал; ориентируется в материале, владеет профессиональной терминологией, осознанно применяет теоретические знания для решения кейса, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; 2. ответ правильный, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	4 балла
1. студент излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения кейса, не может доказательно обосновать свои суждения; 2. обнаруживается недостаточно глубокое понимание изученного материала	3-2 балла
1. отсутствуют необходимые теоретические знания; допущены ошибки в определении понятий, искажен их смысл, не решен кейс; 2. в ответе студента проявляется незнание основного материала учебной программы, допускаются грубые ошибки в изложении, не может применять знания для решения кейса.	1-0 балл

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания и спорта» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный	Базовый	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня

уровень	уровень		
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Гигиена физического воспитания и спорта» в полном объёме представлен в Приложении 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Гигиена физического воспитания и спорта : практикум : [16+] / сост. Е. В. Волынская, С. А. Коробова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 72 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693667 . – Библиогр.: с. 58. – Текст : электронный.
2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2010. - 320 с.
3. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова [и др.]. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 229 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций : учебное пособие для студентов вузов / Е. А. Багнетова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 251 с.
2. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена / Е.А. Багнетова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 268 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798. – ISBN 978-5-4475-4492-8. – DOI 10.23681/364798. – Текст : электронный
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2003. - 240 с.
4. Вайнер, Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер. – 10-е изд., стер. – Москва : Издательство «Флинта», 2016. – 449 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501. – Текст : электронный.
5. Гигиена : словарь-справочник : учебное пособие / П. И. Мельниченко [и др.] ; под общ.ред. В. А. Тутельяна. - Москва : Высшая школа, 2006. - 400 с. Гигиена : учебник / под общ.ред. Г. И. Румянцева. - 2-е изд. ; перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 608 с.
6. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник / В. И. Дубровский. - Москва : ВЛАДОС, 2003. - 512 с. : ил.
7. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебное пособие для вузов / Г. С. Туманян. - Москва : Академия, 2006. - 356 с.
8. Флянку, И.П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений / И.П. Флянку, Н.В. Семенова, Ф.И. Разгонов. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 96 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335. – Текст : электронный.

1. Здоровье людей [Электронный ресурс] / http://www.mhealth.ru

2. Медицинский справочник [Электронный ресурс] / http://www.meddocs.ru
3. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / http://www.pedlib.ru
4. http://www.youanatomy.ru/
5. http://www.fiziolog.isu.ru/page_5.htm
6. http://human-physiology.ru/
7. http://nauka03.ru/
8. http://www.e-anatomy.ru/
9. http://coollib.com/b/251471/read

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/.

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1 С Университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
6. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации, видеоматериалы.

Автор рабочей программы дисциплины: И.В. Уткин, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры, кандидат медицинских наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры

«13» февраля 2026 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № от «__» _____202__ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № от «__» _____202__ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «_____» _____202 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

<u>Приложение 1.</u>Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Планы семинарских занятий:

Тема 1. Понятие о гигиене и санитарии.

1. Предмет изучения гигиены. Методы исследования, применяемые в гигиене. Социальное значение гигиены.
2. Отдельные отрасли гигиены и санитарии.
3. Значение гигиены в деятельности учителя физкультуры.
4. История гигиены и санитарии.
5. Развитие гигиены в России.
6. Роль отечественных ученых в развитии гигиенической науки.

Литература:

1. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4492-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798
2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов /В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва: Академия, 2010. - 320 с.

Тема 2. Гигиена воздуха, воды и почвы..

1. Значение воздуха в жизнедеятельности человека.
2. Представление об атмосфере. Состав воздуха.
3. Физические и химические свойства воздуха их значение для занятий физическими упражнениями.
4. Физические, химические, бактериологические, радиационные факторы загрязнения воздуха и контроль над его состоянием.
5. Гигиенические требования к воздушной среде при занятиях на открытом воздухе. Понятие о климате, погоде: их классификация и характеристика.
6. Значение воды и почвы в жизнедеятельности человека.
7. Физические и химические свойства воды и почвы и их значение для занятий физическими упражнениями.
8. Значение почвы для строительства спортивных сооружений, а также для занятий физкультурой и спортом.
9. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.

Литература:

1. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4492-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798
2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2010. - 320 с.

Литература:

1. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4492-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798
2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2010. - 320 с.

Тема 3. Личная гигиена спортсмена.

1. Уход за телом. Гигиена кожных покровов, волос и ногтей.
2. Профилактика кожных заболеваний (чесотка, педикулез, грибковые заболевания, пиодермия).
3. Рациональный суточный режим.
4. Гигиена органов зрения, профилактика близорукости: рабочая поза, освещение, режим работы,
5. Профилактика переутомления органов зрения посредством специальных упражнений.
6. Гигиена спортивной одежды и обуви.

Литература:

1. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4492-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798
2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов /В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва: Академия, 2010. - 320 с.

Тема 4. Гигиена опорно-двигательного аппарата.

1. Профилактика нарушения осанки, сохранение нормальной позы на занятиях в учебном заведении, при ходьбе, беге и другой двигательной активности.
2. Режим труда и отдыха.
3. Предупреждение переутомления позвоночника,
4. Формирование мышечного корсета,
5. Упражнения для устранения позвоночного утомления,
6. Профилактика сколиозов, остеохондрозов, плоскостопия.

Литература:

1. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4492-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798
2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2010. - 320 с.

Тема 5. Гигиена питания. Значение питания для здоровья спортсмена.

1. Понятие о рациональном питании.
2. Основные компоненты питания: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, их значение в жизнедеятельности организма.

3. Нормы потребления белков, жиров, углеводов и витаминов.
4. Пищевые рационы.
5. Содержание пищевого рациона спортсмена.
6. Особенности питания в отдельных видах спорта.
7. Гигиенические условия приема пищи.
8. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Литература:

1. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4492-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798
2. [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833
3. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва : Академия, 2010. - 320 с.

Тема 6. Гигиена закаливания. Гигиена физического воспитания детей и подростков.

1. Значение и виды закаливания.
2. Методические принципы закаливания.
3. Закаливание холодом, воздухом, водой и солнечным излучением.
4. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур.
5. Оценка эффективности закаливающих процедур.
6. Профилактика и первая помощь при ожогах солнцем и тепловых ударах.
7. Первая помощь утопающим.
8. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков.
9. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений.
10. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм школьников.
11. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу.
12. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу зданиям и помещениям школы.
13. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу проведения занятий физической культурой.

Литература:

1. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4492-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798
2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов вузов /В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва: Академия, 2010. - 320 с.

Тема 7. Гигиенические требования к различным формам физической культуры. Гигиенические основы массовой ФК.

1. Двигательная активность как гигиенический фактор гармоничного развития школьников.
2. Основные принципы формирования физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой.
3. Подготовительные, стимулирующие и восстановительные формы оздоровительной ФК.
4. Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в различных видах спорта.
5. Возрастные изменения, происходящие в процессе старения организма.
6. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
7. Формы и методы занятий ФК в среднем и пожилом возрасте.
8. Предупреждение преждевременного старения средствами ФК.
9. Возрастные изменения, происходящие в процессе старения организма.
10. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
11. Формы и методы занятий ФК в среднем и пожилом возрасте.
12. Предупреждение преждевременного старения средствами ФК.

Литература:

1. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4492-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798

2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов /В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва: Академия, 2010. - 320 с.

Методические указания для обучающихся по самостоятельному освоению дисциплины.

Самостоятельная работа студентов предусматривает изучение, обобщение и анализ материалов по всем темам курса, включая результаты исследований поведения отечественных потребителей, анализ деловых ситуаций из российской и зарубежной практики в целях развития способностей к творческому использованию получаемых знаний и навыков. Для проведения занятий используются активные методы обучения: дискуссии, «мозговой штурм», анализ конкретных ситуаций.

Целью самостоятельной работы является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по дисциплине «Гигиена физического воспитания», закрепление и систематизация знаний, формирование умений и навыков и овладение опытом творческой, исследовательской деятельности. Этот вид самостоятельной работы способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней. Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Содержание самостоятельной работы определяется в соответствии со следующими рекомендуемыми ее видами (согласно положению о самостоятельной работе студентов):

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками: ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и интернета; работа с электронными учебными ресурсами и др.;
- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции; работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.); подготовка тезисов сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов: составление библиографии, тематических кроссвордов; подготовка к компьютерному тестированию и др.;
- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка контрольных работ; опытно-экспериментальная работа.

В качестве форм и методов контроля самостоятельной работы студентов могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, коллоквиумы, зачеты, тестирование, самоотчеты, контрольные работы, защита творческих работ и др.

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа;
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос;

- оформление отчетного материала.

Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:

- готовность студентов к самостоятельному труду;
- мотивация получения знаний;
- наличие и доступность всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- система регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- консультационная помощь преподавателя.

Активная самостоятельная работа студентов возможна только при наличии серьёзной и устойчивой мотивации. Самый сильный мотивирующий фактор – подготовка к дальнейшей эффективной профессиональной деятельности.

Контрольная работа включает в себя подготовку развернутого ответа на 2 теоретических вопроса, а также решение практической задачи, в соответствии с выбранным вариантом. Контрольная работа сдается преподавателю для проверки не позже установленного срока. В случае положительной оценки контрольной работы студент проходит индивидуальное собеседование с преподавателем по результатам ее выполнения.

Вопросы для собеседования:

1. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.
2. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Гигиеническое значение воздуха высокой и низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
4. Гигиеническое значение атмосферного давления, движения воздуха и различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
5. Приборы для контроля температуры, влажности, атмосферного давления и скорости движения воздуха. Устройство и правила пользования.
6. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
7. Значение воздушно-теплового режима для физкультурно- спортивной деятельности.
8. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
9. Гигиеническое значение механических примесей воздуха. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
10. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
11. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
12. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
13. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.
14. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
15. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоёмах.
16. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.

17.Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний.

18.Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за одеждой и обувью.

19.Роль физической культуры и спорта для профилактики курения, злоупотребления алкоголем и наркомании.

20.Гигиенические принципы закаливания и его значение.

21.Гигиенические требования к закаливанию водой.

22.Гигиенические требования к закаливанию воздухом.

23.Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.

24.Гигиенические требования к организации рационального питания.

25.Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.

26.Дополнительное питание и его содержание. 27.Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях. 28.Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.

29.Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.

30.Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов. 31.Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов. 32.Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.

33.Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.

34.Пищевые отравления и их профилактика.

35.Гигиенические требования к спортинвентарю, оборудованию и напольным покрытиям. 36.Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.

37.Гигиенические требования к вентиляции.

38.Гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.

39.Гигиенические требования к отопительным системам. 40.Гигиенические требования к выбору мест для строительства спортивных сооружений.

41.Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.

42.Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.

43.Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем и пожилом возрасте. 44.Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.

45.Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов микросреды, условий быта и трудовой деятельности как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.

46.Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.

47.Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в условиях среднегорья.

48.Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.

49.Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.

50.Гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.

Кейс-задания:

Кейс-задача 1.Оцените микроклимат в групповой комнате детского сада, если: температура воздуха в центре помещения на уровне 0,1 от пола – 22^0С, на уровне1,0 от пола 25^0С, влажность воздуха 65%, скорость движения воздуха – 0,1 м/сек.

Кейс-задача 2.Оцените естественное освещение в классе: ориентация восточная, 3 окна, размером 2,1х1,5 м, высота верхнего края окна над полом – 2,9 м, размеры класса 8,2х6 м. Соответствует ли высота подоконника гигиеническим требованием?

Кейс-задача 3.Определите группу здоровья девочки. Девочке 14 лет, её рост 160 см, масса 50,9 кг, окружность грудной клетки 76,5 см. Носит очки, миопия малой степени. За год переболела ОРЗ 2 раза.

Кейс-задача 4.Оцените естественное освещение в классе: площадь окон 9 $м^2$, высота верхнего края окна над полом 2,9 м, высота подоконника 0,8 м, ориентация восточная, на 1 ряду парт освещенность составляет от 2000 лк до 1800 лк, на 2 ряду – от 1400 лк до 800 лк, на 3 ряду – от 400 лк до 250 лк. Освещенность на улице равна 18000 лк.

Кейс-задача 5.Оцените микроклимат в групповой ячейке дошкольного образовательного учреждения. В групповой комнате детских яслей температура воздуха на уровне 0,1 м от пола 18^0 С, на уровне 1 м – 21^0 С, относительная влажность воздуха – 55 %, скорость движения воздуха – 0,3 м/сек.

Кейс-задача 6.Оцените искусственное освещение в классе при общем освещении 7 светильников СК – 300, мощность ламп 200 вт, напряжение в сети 220 вт. Минимальная освещенность отличается от максимальной более, чем в 4 раза. Коэффициент 1 вт/$м^2$ дает освещенность 2,83 лк.

Кейс-задача 7.Дайте гигиеническую оценку урока физкультуры. Урок в 10-м классе проводился в спортивном зале, температура воздуха 16^0 С, относительная влажность воздуха 60%, скорость движения воздуха 0,2 м/сек. Перед уроком проведена влажная уборка, проветривание. Учащиеся одеты в спортивную форму. Урок по расписанию четвертый. Продолжительность урока 45 минут. Время, затрачиваемое на выполнение упражнений – 35 минут. Исходная частота пульса 70 ударов в минуту, после вводной части урока – 84, в основной части – 180 ударов и в конце урока – 76. К исходному уровню пульс вернулся через 3 минуты после окончания урока. Продолжительность вводной части 7 минут, основной – 30 минут и заключительной – 8 минут.

Кейс-задача 8.Составьте заключение по физическому развитию школьника. Мальчик родился 16.01.2008 г., дата обследования 03.12. 2018 года. Рост мальчика 142,5 см, масса 30 кг, окружность грудной клетки в паузе 71,5 см.

Кейс-задача 9.Оцените правильность выбора закаливающих процедур, обоснуйте их выбор. В младшей группе детского сада «Золотой петушок» списочный состав детей 21 человек. Ежедневно в группе бывает от 8 до 10 человек, остальные дети периодически болеют, сменяя друг друга. Основные диагнозы: острые респираторные заболевания, катары верхних дыхательных путей. Для снижения заболеваемости детей простудными болезнями было

решено проводить контрастное обливание ног у детей этой группы. Группы закаливания не определены. Правильно ли выбрана закаливающая процедура, какие мероприятия необходимо предварительно провести? Особенности проведения закаливающих процедур в этой группе.

Кейс-задача 10.Определить достоверность различий в физическом развитии 2^x организованных коллективов. Определить достоверность различий в физическом развитии мальчиков 11 лет проживающих в Кировском и Ленинском районах г. Перми. Выбрать наиболее информативные показатели. В Ленинском районе средние показатели физического развития учащихся составили: рост – 140,5 $\pm$ 0,4 см; масса – 35,0 $\pm$ 0,4 кг; окружность грудной клетки – 68,8 $\pm$0,3 см. Распределение вариантов индивидуальной оценки школьников следующие:
Нормальное физическое развитие – 83%; избыток массы тела – 10%; низкий рост – 1%; дефицит массы – 6%. Число детей 252.
В Кировском районе средние показатели физического развития учащихся составили: рост – 13,9 $\pm$0,6 см; масса – 32,8 $\pm$0,5 кг; окружность грудной клетки – 66,0 $\pm$0,4 см.
Распределение вариантов индивидуальной оценки школьников следующие:
Нормальное физическое развитие – 78%; избыток массы – 3%; дефицит массы – 18%; низкий рост – 1%. Число детей 321.