

**СОЧИНСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМЕНИ ПАТРИСА ЛУМУМБЫ»**

Отделение среднего профессионального образования

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Петенко Александр Тимофеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 02.12.2025
Уникальный программный ключ:
28acbc88a6d3ce11b5b992501f9a43df0bc7b81d

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Гигиенические основы физической культуры и спорта"

(наименование дисциплины)

Освоение учебной дисциплины ведется в рамках реализации основной образовательной программы среднего профессионального образования (ОП СПО):

49.02.01 Физическая культура

(код и наименование специальности/профессии ОП СПО)

Квалификация:

педагог по физической культуре и спорту

(наименование квалификации)

Сочи,
2026 г.

нагрузок;
определять суточный расход энергии, составлять меню;
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;
обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен иметь навыки и (или) опыт деятельности:

к применению полученных знаний на практике, при проведении учебно-тренировочных, соревновательных занятий и уроков физической культуры.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Объем программы 108 часов, в том числе:
аудиторной учебной нагрузки обучающегося 84 часов;
самостоятельной работы обучающегося 12 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего, ак. ч.	Семестр(-ы)					
		4	2				
Контактная (аудиторная) работа (всего)	84	84	34				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
лекции (если предусмотрено)	42	42	-				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-	-				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
практические занятия (если предусмотрено)	42	42	34				
в том числе в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12	12	4				
в том числе:	-	-	-	-	-	-	-
в форме практической подготовки (если предусмотрено)	-	-	-				
Часов на контроль:	12	12	18				
Промежуточная аттестация в форме: (зачет/дифзачет/экзамен)	-	Эк	Эк				
Общая трудоемкость час	108	108	56				

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

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ	Вид учебной работы*	Кол-во часов
Содержание раздела (темы)		

Гигиенические основы физической культуры и спорта	24	
Гигиена как отрасль медицинской науки. Методы изучения внешней среды и её влияния на здоровье населения. Гигиена физического воспитания и спорта.	Лек	2
Предмет и задачи гигиенических основ физического воспитания. Роль физической культуры и спорта в формировании здоровья человека.		
Современные научные представления о здоровье. Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения. Физическое воспитание и здоровье.	Лек	2
Рациональный суточный режим, уход за телом, гигиенические требования к спортивной одежде и к спортивной обуви; гигиенические свойства спортивной одежды и обуви.		
Организм и факторы окружающей среды.	Лек	2
Вредные привычки-разрушители здоровья: влияние курения, алкоголя, наркотиков. Закаливание: принципы закаливания, физиологический механизм. Профилактика инфекционных заболеваний, мероприятия по предупреждению и борьбе с ними.		
Влияние факторов на здоровье и работоспособность человека.	Пр	2
Контрольная работа.		
Понятие ЗОЖ. Режим жизнедеятельности. Основные показатели здоровья.	Пр	2
Физические и химические свойства воздуха, акклиматизация, загрязнение воздуха, санитарное обследование водоемов, характеристика питьевой воды: очистка и обеззараживание.		
Средства физкультуры, закаливания и их влияние на психическое состояние человека.	Лек	2
Классификация спортивного оборудования. Общие гигиенические требования к материалам, используемым для изготовления спортивной одежды. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям.		
Основы личной гигиены. Гигиена мужчины и женщины.	Лек	2
Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, плаванием, борьбой, боксом и тяжелой атлетикой.		
Гигиена питания. Понятие о сбалансированном питании.	Лек	2
Особенности питания в различных видах спорта и в различных климатических зонах.	Пр	2
Работа с учебной литературой	СР	6
Гигиена физического воспитания	42	
Спортивное питание. Особенности питания спортсменов разной специализации.	Лек	2
Питание на тренировочных сборах	Пр	2
Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям.	Лек	2
Основные гигиенические требования к искусственным бассейнам и открытым водоемам.	Пр	2
Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям.	Пр	2
Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.	Пр	2
Гигиенические требования к оборудованию спортивных залов в общеобразовательных учреждениях.	Пр	2
Гигиенические требования к каткам с искусственным льдом.	Лек	2
Гигиенические требования к планированию тренировки и нормированию тренировочных нагрузок.	Лек	2
Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию нагрузок в тренировочном цикле.	Пр	2

Общие гигиенические требования к материалам, используемым для изготовления спортивной одежды.	Лек	2
Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	Пр	2
Общие гигиенические требования к спортивному инвентарю.	Пр	2
Гигиеническое нормирование физических нагрузок школьников	Лек	2
Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.	Лек	2
Физиолого-гигиенические основы режима дня школьника	Пр	2
Гигиенические основы педагогического процесса в школе.	Пр	2
Гигиенические основы физического воспитания. Средства и формы физического воспитания.	Пр	2
Работа с учебной литературой.	СР	6
Закаливание. Средства восстановления.	42	
Гигиенические принципы закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнечным излучением.	Лек	2
Понятие «восстановление». Физиологические механизмы возникновения утомления.	Лек	2
Особенности восстановления в различных видах спорта с учетом возраста, функционального состояния биоритмов.	Лек	2
Определение понятия «самоконтроль». Объективные и субъективные показатели утомления. Дневник самоконтроля.	Пр	2
Понятие «биоритмы». Классификация биоритмов. Циркадные или околосуточные биоритмы	Лек	2
Биоритмы и спортивная работоспособность. Акклиматизация в зонах жаркого климата и среднегорья с учетом временных поясов.	Пр	2
Биоритмы и восстановление спортивной работоспособности.	Пр	2
Факторы, ухудшающие состояние здоровья человека. Факторы риска.	Лек	2
Рекреация и активный отдых.	Лек	2
Профилактика инфекционных и паразитарных болезней.	Пр	2
Гигиена инвалидов-спортсменов.	Лек	2
Экогигиена физической культуры и спорта.	Лек	2
Работа с учебной литературой	СР	6
Экзамен	Эк	12

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения, приведенным в п 6.3 основной образовательной программы специальности.

Тип аудитории	Оснащение аудитории Специализированное учебное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
----------------------	--

- ЭБС Znanium <https://znanium.ru>

2. Базы данных и поисковые системы:

- Учебный портал института <https://portal.rudn-sochi.ru/>



Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Правильно спланированная и организованная самостоятельная работа студентов позволяет:

- сделать образовательный процесс более качественным и интенсивным;
- способствует созданию интереса к избранной профессии и овладению ее особенностями;
- приобщить студента к творческой деятельности;
- проводить в жизнь дифференцированный подход к обучению.

При организации самостоятельной работы студентов в качестве методологической основы должен применяться деятельный подход, когда обучение ориентировано на формирование умений решать не только типовые, но и нетиповые задачи, когда студент должен проявить творческую активность, инициативу, знания, умения и навыки, полученные при изучении конкретной дисциплины.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины на Учебном портале.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.



Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
---	--

<p>Знания:</p> <p>основы гигиены различных возрастных групп занимающихся;</p> <p>гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;</p> <p>понятие медицинской группы;</p> <p>гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;</p> <p>вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; основы профилактики инфекционных заболеваний;</p> <p>основы гигиены питания различных возрастных групп занимающихся;</p> <p>гигиену физической культуры при проведении занятий на производстве и по месту жительства;</p> <p>гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебно-тренировочных занятий;</p> <p>гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой и спортом различных возрастных групп занимающихся;</p> <p>основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. спортом:</p>	<p>Анализ и оценка выполнения индивидуальных заданий, расчетных работ, опрос, тематический диктант, контрольная работа, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование, Взаимоконтроль и самоконтроль студентов. Полнота и грамотность подготовленных докладов, сообщений, презентаций.</p>
<p>Умения:</p> <p>использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);</p> <p>составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;</p> <p>определять суточный расход энергии, составлять меню;</p> <p>обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях, при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-тренировочного процесса;</p> <p>обеспечивать соблюдение гигиенических требований при подготовке спортсменов.</p>	<p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, беседа, опрос, практические занятия, домашние работы, компьютерное тестирование</p>
<p>Практический опыт:</p> <p>к применению полученных знаний на практике, при проведении учебно-тренировочных, соревновательных занятий и уроков физической культуры.</p>	<p>Наблюдение, контроль преподавателя за деятельностью обучающихся, анализ и оценка оптимальности метода решения задач, выполнение и защита индивидуальных заданий.</p>

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и

Перечень вопросов для подготовки к занятиям и промежуточной аттестации, контрольных работ, содержание заданий для выполнения практических и самостоятельных работ, рекомендации по выполнению и критерии оценивания представлены в фонде оценочных средств по дисциплине «Гигиенические основы физической культуры и спорта» в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

Оценочные средства позволяют провести текущий контроль по дисциплине. По каждому средству оценивается полнота и глубина освоения, характеризующиеся показателями и критериями оценивания

Показатель	Критерий
Пороговый (узнавание) «3»	Знает: базовые общие знания; Умеет: основные умения, требуемые для выполнения простых задач; Владеет: работает при прямом наблюдении.
Базовый (воспроизведение) «4»	Знает: факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования; Владеет: берет ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем
Высокий (компетентность) «5» max балл	Знает: фактическое и теоретическое знание в пределах области исследования с пониманием границ применимости; Умеет: диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем; Владеет: контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы

Максимальное количество баллов по каждому оценочному средству соответствует вербальному критерию «высокий».

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

7.1 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются активные и интерактивные образовательные технологии (формы проведения занятий):

- лекции, фронтальные опросы, презентации и защита мини-проектов;
- кейс-стади (разбор конкретных ситуаций),
- имитационные компьютерные модели;
- организации самостоятельной учебно-познавательной деятельности (индивидуальные домашние задания).