

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 18.06.2026 13:17:31

Уникальный программный ключ:

929927c8ae4e55eb4d3ec0e00ff6bb638ca3a4d1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана факультета
физической культуры и спорта
к.п.н., доцент Смышнов К.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование,
Направленность (профиль)	«Физическая культура»
Год начала обучения	2026
Форма обучения	очная
Реализуется в семестре	2

Разработано

Доцент кафедры ОиАКиС,
к.п.н., доцент Ворожбитова А.Л.

Ставрополь, 2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью изучения дисциплины Гигиена физического воспитания является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и формирование набора общепрофессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Задачи дисциплины:

1. Овладение научными знаниями и практическими навыками комплексного применения различных гигиенических факторов для сохранения и укрепления здоровья населения страны.
2. Формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения.
3. Целенаправленное использование различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана, реализуется во 2 семестре

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ОПК-8 - Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ИД-1 _{ОПК-8} Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области.	Демонстрирует знания по истории, теориям, закономерностям и принципам построения и функционирования образовательного процесса, роли и места образования в жизни человека и общества в области гуманитарных, естественно-научных знаний и нравственного воспитания.
	ИД-2 _{ОПК-8} Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	Подбирает современные интерактивные, формы и методы гигиенического воспитания в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей по физической культуре. Применяет методы, формы и средства гигиенического обучения, в том числе выходящих за рамки учебных занятий, для осуществления проектной деятельности обучающихся, проведения лабораторных гигиенических экспериментов, учебно-исследовательской,

		культурно-досуговой
--	--	---------------------

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля *

Объем занятий: всего 3 з.е., 108 ч.	ОФО, в часах
Контактная работа:	48
Лекции/ из них практическая подготовка	16/0
Практических занятий/ из них практическая подготовка	32/2.0
Самостоятельной работы	6
Формы контроля:	
Экзамен	54

* Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма				Формы текущего контроля успеваемости
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
			2 семестр				
1.	Предмет и задачи гигиены физического воспитания. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни 1. Предмет и задачи гигиены. 2. Разделы гигиены и их значение для сохранения и укрепления здоровья человек. 3. Социальное значение гигиенических мероприятий 4. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-	ОПК-8 (ид 1,2)	2	2			Собеседование, тест

	статистические, климатические и др.). 5. Санитарно-эпидемиологическая служба РФ. Пути внедрения гигиенических знаний и проведения санитарных мероприятий. 6. Предмет и задачи гигиены физического воспитания и спорта. 7. Специфическое и неспецифическое воздействие физических упражнений на организм. 8. Принцип оздоровительной направленности в процессе занятий физическими упражнениями. 9. Методы исследования (общегигиенические и специфические).						
2.	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни 1. Понятие здоровый образ жизни. 2. Формирование здорового образа жизни - профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту (реферативное сообщение). 3. Структура здорового образа жизни и характеристика его основных элементов:	ОПК-8 (ИД 1,2)	2	4			Собеседование, тест
3.	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний в процессе занятий физическими упражнениями и спортом 1. Воздухопроницаемость – способность пропускать воздух. 2. Влагоемкость – количество влаги, которое может быть поглощено единицей объема почвы, способность	ОПК-8 (ИД 1,2)	2	4			Собеседование, тест

	почвы удерживать в себе воду. 3. Температура поверхности – оказывает влияние на жизнедеятельность почвенных микроорганизмов, процессы разложения в почве. 4. Самоочищение почвы – ее способность превращать опасные органические вещества в неорганические – минеральные соли и газы.						
4.	Инфекционные заболевания и их профилактика 1. Понятие об инфекционных заболеваниях. 2. Механизмы передачи инфекции. 3. Социальные и природные факторы распространения инфекционных заболеваний. 4. Понятие о СПИДе. 5. Понятие об аллергии.	ОПК-8 (ид 1,2)	2	4		2	Собеседование, тест
5.	Закаливание. Гигиенические требования к закаливающим процедурам 1. Гигиеническое значение закаливания. Основные принципы закаливания. Виды закаливания. 2. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. 3. Закаливание водой. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур. 4. Закаливание солнцем.	ОПК-8 (ид 1,2)	2	4			Собеседование, тест

	Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей. Методика приема и дозировка солнечных ванн.						
6.	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения занимающихся спортом и спортсменов 1. Понятия «питание», «пища», «пищевой рацион», «режим питания». 2. Требования, предъявляемые к пищевому рациону. 3. Сбалансированное питание 4. Энергетическая ценность питания 5. Организация режима питания.	ОПК-8 (ид 1,2)	2	4		2	Собеседование, тест
7.	Гигиеническое обеспечение спортивной тренировки и подготовки спортсменов 1. Понятия «питание», «пища», «пищевой рацион», «режим питания». 2. Требования, предъявляемые к пищевому рациону. 3. Сбалансированное питание 4. Энергетическая ценность питания 5. Организация режима питания.	ОПК-8 (ид 1,2)	2	4			Собеседование, тест
8.	Гигиена физического воспитания детей и подростков. Физическое развитие человека. Оценка уровня физического развития человека 1. Специфическое и неспецифическое действие физических упражнений на организм школьников. 2. Гигиенические нормы двигательной активности в суточном режиме школьников различного	ОПК-8 (ид 1,2)	2	4			Собеседование, тест

	возраста. 3. Гиподинамия и гиперкинезия в жизнедеятельности учащихся разных возрастных групп. Их профилактика. 4. Гигиенические требования к организации процесса физического воспитания в школе. Структура и нормирование нагрузок. 5. Гигиеническая характеристика и методика проведения развивающих форм организации физического воспитания:						
9.	Гигиеническое обеспечение спортивной тренировки и подготовки спортсменов 1. Основные гигиенические требования к структуре нагрузок в системе большого спорта. 2. Структура подготовительной части спортивной тренировки и ее характеристика. 3. Структура основной части спортивной тренировки и ее характеристика. 4. Структура заключительной части спортивной тренировки и ее характеристика. 5. Величина тренировочных нагрузок в системе многолетней подготовки спортсмена. 6. Понятие утомления и переутомления и его признаки. 7. Мероприятия по предупреждению переутомления на	ОПК-8 (ид 1,2)		2		2	Собеседование, тест

	тренировках. 8. Структура тренировочных нагрузок						
	ИТОГО		16	32/2		6	

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине (модулю) Гигиена физического воспитания базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием индикаторов. ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций (включаются и методические указания по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности компетенций);
- типовые оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций.

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Общая гигиена Электронный ресурс: Учебное пособие / Ю. Ю. Елисеев [и др.]. - Общая гигиена, 2020-02-05. - Саратов: Научная книга, 2019. - 191 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9758-1807-2, экземпляров неограниченно

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Гигиена физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / сост. С. Ю. Махов. - Гигиена физической культуры и спорта, 2025-04-28. - Электрон. дан. (1 файл). - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. - 84 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограниченно

2. Гигиенические требования к организации образовательного процесса Электронный ресурс: Учебно-методическое пособие / сост.: О. А. Суслина, М. Л. Отавина, И. В. Батенкова. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. - 69 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-85218-997-4, экземпляров неограниченно

3. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом: практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. - Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом, 2024-07-14. - Электрон. дан. (1 файл). - Омск:

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. - 108 с. - электронный. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-8397, экземпляров неограниченно

4. Сыман, К.Ж. Гигиена питания Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / К.Ж. Сыман. - Алматы: Нур-Принт, 2016. - 104 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 9965-671-51-6, экземпляров неограничено

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине "Гигиена физической культуры": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. Л.В. Белова. - Ставрополь, 2024.

2. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Гигиена физического воспитания»: Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль) «Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. Л.В. Белова. - Ставрополь, 2024.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU

2. <http://ru.wikipedia.org/wiki> (Википедия - свободная энциклопедия)

3. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online

4. <http://www.rsl.ru/ru/s97/s339> Российская Государственная библиотека.

5. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Теория и практика физической культуры

6. <http://www.consultant.ru/КонсультантПлюс>

7. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	http://ru.wikipedia.org/wiki (Википедия - свободная энциклопедия)
2	http://www.rsl.ru/ru/s97/s339 Российская Государственная библиотека
3	http://elibrary.ru/defaultx.asp Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4	http://www.biblioclub.ru университетская библиотека online
5	http://www.rsl.ru/ru/s97/s339 Российская Государственная библиотека.
6	http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3 Теория и практика физической культуры
7	http://www.iprbookshop.ru Электронно-библиотечная система IPRbooks

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения
	Весы медицинские ВМЭН-150
	Ростомер
	Динамометр кистевой ДК-100, электронный ручной ДМЭР-120
	Спирометр MicroPeak
Практические занятия	Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная мультимедийным оборудованием и техническими средствами обучения
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и возможностью доступа к электронной информационно-образовательной среде университета
Практическая подготовка	Осуществляется в структурных подразделениях университета и (или) в организациях, осуществляющих деятельность по профилю соответствующей образовательной программы, в том числе ее структурном подразделении

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
 - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
 - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
 - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС-Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.