

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИФКС

А.Н. Вакурин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Гигиена физической культуры

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры теории и методики обучения физической культуре и спорту «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией института «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Лечебная физическая культура
1.1.2	Теория и методика физического воспитания и спорта
1.1.3	Теория и методика восстановительных средств в физической культуре

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ИОПК-8.1 Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области ИОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	Знать: -теоретические аспекты гигиенических основ физической культуры; -методы и организацию гигиенического контроля в физическом воспитании и физической подготовке. Уметь: -грамотно применять на практике сформированные навыки и умения по планированию и проведению санитарно-гигиенических мероприятий по профилактике спортивного травматизма; -формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний. Владеть: -основными понятиями гигиенических основ физической культуры; -знаниями о современных средствах и методах формирования здорового стиля жизни с использованием гигиенических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучающихся.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. 1. Введение в предмет: «Гигиенические основы физической культуры и спорта».				
1.1	История развития гигиены. Эпидемиологические факторы внешней среды. /Ср/	8	8	—
Раздел 2. 2. Гигиена воздуха.				
2.1	Воздушная среда и ее гигиеническое значение. Физические свойства и их гигиеническое значение (температура, влажность, движение воздуха, атмосферное давление, радиация). /Лек/	8	1	—
2.2	Значение “розы ветров” при ориентации спортивных зданий. /Ср/	8	5	—
Раздел 3. 3. Гигиена воды и почвы.				
3.1	Физиологическое и гигиеническое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды: безопасность в эпидемиологическом отношении, безвредность по химическому составу, удовлетворительность органолептических свойств. Гигиеническое значение строения почвы и ее физических свойств. Гигиеническое значение очистки населенных мест. /Лек/	8	1	—
3.2	Методы очистки воды. Гигиеническое значение почвы. Роль загрязненной почвы в распространении инфекционных заболеваний. Состав отходов в населенных пунктах, нормы накопления отходов. /Ср/	8	8	—
Раздел 4. 4. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.				
4.1	Санитарный режим в спортивных залах. Дезинфекция. /Ср/	8	1	—
Раздел 5. 5. Личная гигиена спортсменов. Гигиена закаливания.				

5.1	Режим дня спортсмена. Гигиена половой жизни спортсмена. Принципы закаливания. /Ср/	8	1	–
Раздел 6. 6. Гигиена спортивной одежды и обуви.				
6.1	Гигиенические требования спортивной одежды и обуви. /Ср/	8	1	–
Раздел 7. 7. Гигиена питания.				
7.1	Физиолого-гигиенические основы питания. Минеральный состав. Витамины. Пищевые отравления, их классификация. /Лек/	8	2	–
7.2	Общие принципы питания. /Ср/	8	1	–
Раздел 8. 8. Питание спортсменов.				
8.1	Качественный состав пищевых рационов спортсменов. Режим питания спортсменов. /Пр/	8	1	–
8.2	Особенности питания юных спортсменов. Пищевые добавки в питании спортсменов различной специализации. Особенности питания спортсменов в связи с климатом. /Ср/	8	1	–
Раздел 9. 9. Гигиена физического воспитания детей и подростков.				
9.1	Гигиенические требования к участку, зданиям и помещениям школы. Гигиенические требования к учебному процессу в школе и в школе-интернате. /Пр/	8	2	–
9.2	Гигиенические основы режима и обучения детей. Гигиеническое значение озеленения школьных дворов, устройства физкультурных площадок во дворе школы. /Ср/	8	5	–
Раздел 10. 10. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.				
10.1	Средства физической культуры. Методы и формы организации занятий физической культурой с людьми в среднем и пожилом возрасте. /Пр/	8	2	–
10.2	Гигиена физических упражнений для людей среднего и пожилого возраста. /Ср/	8	7	–
Раздел 11. 11. Гигиенические основы массовой физической культуры.				
11.1	Факторы, влияющие на здоровье человека. Роль производственной гимнастики в укреплении здоровья. Дополнительные формы физкультурно-оздоровительной работы. /Ср/	8	6	–
Раздел 12. 12. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в отдельных видах спорта.				
12.1	Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации. /Лек/	8	2	–
12.2	Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта: Спортивные игры. Легкая атлетика. Тяжелая атлетика. Гимнастика: спортивная и художественная. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Плавание. Спортивная борьба. Бокс. Фехтование. Гребля. Туризм. /Пр/	8	1	–
12.3	Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований. Весовой режим спортсменов. /Ср/	8	7	–

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: 2 з.е., в академических часах: 72 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

экзамены 8

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				8			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	6	–	6	–	6	–	6	–
Практические занятия	6	–	6	–	6	–	6	–
Самостоятельная работа	51	–	51	–	51	–	51	–
Промежуточная аттестация	9	–	9	–	9	–	9	–
Итого часов	72	–	72	–	72	–	72	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Бондарук А. М., Дудчик Н. В., Журихина Л. Н., Коломиец Н. Д., ред. : Сычик С. И., Федоренко Е. В.	Гигиена и санитария общественного питания: учебное пособие : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/67624.html)	Минск: РИПО, 2017. – 136 с.
2	сост. Федоровская Н. И.	Школьная гигиена: учебное пособие : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/22254.html)	Комсомольск-на-Амуре: Изд-во АмГПУ, 2010. – 141 с.
3	Калинин В. М., Позняковский В. М.	Актуальные вопросы питания : витамины и минеральные вещества при занятиях физической культурой и спортом: монография	Томск: Изд-во ТГПУ, 2008. – 159 с.
4	Седокова М. Л., Низкодубова С. В.	Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебно-методическое пособие	Томск: Изд-во ТГПУ, 2016. – 134, [1] с.

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	Архив журнала Science, The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - Американская ассоциация по развитию науки - некоммерческая организация, сообщество ученых, созданное в целях поддержки науки, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 01.01.2012 – бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://www.sciencemag.org/content/by/year#classic)
2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. При поддержке РФФИ. Лицензионное соглашение №916 от 12.01.2004. Период доступа: бессрочно (https://elibrary.ru/)
3	Архив научных журналов 2011 Cambridge Journals Digital. Издательство Cambridge University Press, НП «НЭИКОН». Лицензионной договор № 316-РН-2011 от 01.09.2011 г. на период с 30.03.12 - бессрочно. Сумма договора: бесплатно. Количество ключей (пользователей): со всех компьютеров вуза (http://journals.cambridge.org/action/stream?pageId=3216&level=2)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.
---	---

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий лекционного типа,
- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, для проведения занятий лекционного типа, практических занятий (семинарского типа), курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для проведения занятий лекционного типа обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Отработка материала дисциплины включает в себя три формы работы – лекции, практические занятия и самостоятельная работа бакалавров. Именно на практических занятиях проявляется статус бакалавра как субъекта при изучении материала дисциплины (активная интеллектуальная поисковая деятельность).

Целью проведения практических занятий является закрепление полученных на лекциях теоретических знаний, моделирование практических ситуаций, обсуждение проблемных и спорных вопросов, а также проверка эффективности самостоятельной работы студентов.

На практических занятиях выявляется степень владения теоретическим материалом лекций, базовых учебников (из списка основной литературы), знание актуальных проблем, тенденций развития тех или иных направлений по дисциплине.

Подготовку к практическому занятию целесообразно начать с повторения материала лекций. Так как лекция лимитирована по времени, требуется самостоятельно расширять познания как теоретического, так и практического характера. Одновременно, лекция дает ориентир бакалавру для поиска дополнительных материалов, так как задают структуру и логику изучения того или иного вопроса.

В ходе самостоятельной работы следует изучить материал, представленный в списке литературы по подготовке к практическим занятиям. Прежде всего, следует ознакомиться с изданиями из списка основной литературы, а для более углубленного изучения определенных проблем – обратиться к списку дополнительной литературы. Последовательное – от простого к сложному – изучение предмета позволяет студенту сформировать устойчивую теоретическую базу.

Для предотвращения дублирования материала лекции в ходе самостоятельной работы с литературой студентам рекомендуется при написании лекции использовать широкие (1/3 – 1/2 страницы) поля, для фиксирования дополнительного материала по определенным проблемам и подвопросам рядом с лекционным материалом (с указанием страниц и источника информации – кратко).

После освоения каждого раздела дисциплины проводится текущий контроль знаний студентов в виде контрольной работы или тестирования. Это позволит более глубоко освоить учебный материал, сформировать четкую систему, направленную на эффективное и осмысленное усвоение знаний, понимание курса в целом, а также успешно подготовиться к промежуточной аттестации в форме экзамена

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Парфинович С.В., к.б.н., доцент, каф.ТиМОФКиС

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Гигиена физической культуры

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Форма обучения: заочная