

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Гигиенические основы физической культуры и спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	J2 Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности		
Учебный план	49.02.02 Педагог по адаптивной физической культуре.plx 49.02.02 Адаптивная физическая культура		
Квалификация	Педагог по адаптивной физической культуре		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	50		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп		
Неделя	17		15 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции			10	10	10	10
Практические	24	24	24	24	48	48
Итого ауд.	24	24	34	34	58	58
Контактная работа	24	24	34	34	58	58
Сам. работа	12	12	38	38	50	50
Итого	36	36	72	72	108	108

Программу составил(и):

Доктор педагогических наук, профессор кафедры Завьялов Д.А.

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минпросвещения России от 28.08.2023 г. № 640)

составлена на основании учебного плана:

49.02.02 Адаптивная физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 25.02.2026 протокол № 3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры МБОФКиБЖ

Протокол от 11.02.2026 г. № 7

Зав. кафедрой Казакова Галина Николаевна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № 4 от 19.02.2026 г.

Председатель НМС УГН(С) ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина Казакевич Н.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целями освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» являются формирование у студентов компетенций в области знаний по

гигиене физического воспитания и спорта, удовлетворению практических умений по профилактике различных

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		ОП
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Анатомия и физиология человека	
2.1.2	Организация и проведение физкультурно-спортивных занятий для лиц с ОВЗ	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Производственная практика	
2.2.2	Медицинские основы физической культуры и спорта	
2.2.3	Реабилитационные практики при различных видах повреждений и заболеваний	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ОК 01.: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

:	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	

ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

:	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

:	
Знать:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Уметь:	

Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	
Владеть:	
Уровень 1	
Уровень 2	
Уровень 3	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни						
1.1	Понятие о гигиене и санитарии; методы исследования, применяемые в гигиене; предмет и задачи гигиены. Исторические аспекты возникновения и развития гигиены. Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания. Роль учителя физической культуры в повышении уровня санитарной культуры среди школьников /Пр/	3	4				
1.2	Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания. Роль учителя физической культуры в повышении уровня санитарной культуры среди школьников /Ср/	3	2				
	Раздел 2. Гигиена окружающей среды и спортивных сооружений						
2.1	Эколого-гигиенические свойства воздуха. Физические свойства воздуха. Учет метеорологических факторов при занятиях физической культурой и спортом. Химическое, пылевое и микробное загрязнение воздуха /Пр/	3	2				
2.2	Эколого-гигиенические свойства гидросферы. Значение воды. Источники водоснабжения. Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Системы водоснабжения. Способы улучшения качества питьевой воды. /Пр/	3	2				
2.3	Эколого-гигиенические свойства почвы. Почва и почвенные отходы. Почвенные инфекции. Самоочищение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений /Пр/	3	2				
2.4	Эколого-гигиенические свойства воздуха, воды, почвы. /Ср/	3	2				

2.5	Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий. Спортивные сооружение, их виды. Основные и вспомогательные помещения. Выбор участка. Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа. /Пр/	3	2				
2.6	Общие гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические значения вентиляции и отоплению спортивных сооружений. Санитарно-гигиенические требования к плавательному бассейну закрытого типа. /Ср/	3	4				
2.7	Освещение и цветовое оформление спортивных объектов. Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений. /Пр/	3	2				
2.8	Гигиеническая оценка освещения спортивных объектов. Естественное и искусственное освещение. Цветовое оформление спортивных сооружений. /Ср/	3	2				
2.9	Расчет нормативных размеров площади спортивных залов, бассейнов, плоскостных сооружений. /Пр/	3	2				
2.10	Расчет размеров вспомогательных помещений спортивного зала. /Пр/	3	2				
	Раздел 3. Закаливание и личная гигиена.						
3.1	Гигиенические основы закаливания. Закаливание. Общие правила закаливания. Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция. /Пр/	3	2				
3.2	Закаливание воздухом, водой, солнцем. Разнообразие средств закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ. /Пр/	3	2				
3.3	Физиологические принципы закаливания. Физическая и химическая терморегуляция. Воздушные и солнечные ванны. Обтирание, обливание, купание, душ. /Ср/	3	2				
3.4	Разработка плана комплексного проведения закаливающих процедур. /Пр/	3	2				

3.5	Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом. Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви. /Лек/	4	2				
3.6	Гигиена лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Режим труда и отдыха, гигиена сна. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические свойства спортивной одежды и обуви. /Ср/	4	8				
3.7	Физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании. Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. /Лек/	4	2				
3.8	Общая характеристика вредных привычек. Курение алкоголизм, наркомания, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек. /Ср/	4	8				
3.9	Составление плана мероприятий по профилактике вредных привычек. /Пр/	4	2				
Раздел 4. Гигиенические основы при занятиях физической культурой							
4.1	Основы гигиены детей и подростков. Понятие медицинской группы. Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза. Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков. Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов. /Лек/	4	2				
4.2	Гигиена детей и подростков, как отрасль гигиенической науки. Факторы, формирующие здоровье. Группы здоровья детей и подростков. Возрастные периоды. Факторы риска для здоровья для различных возрастных периодов. Меры сохранения здоровья для различных возрастных периодов. Меры укрепления здоровья для различных возрастных периодов /Ср/	4	6				

4.3	Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу. Формы занятия адаптивной физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям адаптивной физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях адаптивной физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков. /Лек/	4	2				
4.4	Формы занятия адаптивной физической культурой детей, подростков и молодежи. Требования к занятиям адаптивной физической культурой и спортом. Особенности учебно-воспитательного процесса при занятиях адаптивной физической культурой. Правила обеспечения безопасности. Требования к различным группам здоровья детей и подростков. /Ср/	4	8				
	Раздел 5. Гигиенические основы спортивной тренировки и питания.						
5.1	Условия учебно-тренировочного процесса взрослого и юного спортсмена. Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания. Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях. /Лек/	4	2				
5.2	Особенности учебно-тренировочного процесса и режим. Гигиенические требования к подготовке женщин-спортсменок. Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Понятие о гигиене питания. Инструкции по технике безопасности. Обязанности деятельности педагога по профилактике травматизма. Обязанности медицинского персонала организации. Меры профилактики травматизма на спортивных соревнованиях. /Ср/	4	8				
5.3	Составление плана восстановительных мероприятий для спортсменов. /Пр/	4	2				
5.4	Составление "Дневника самоконтроля». /Пр/	4	2				
5.5	Составление меню спортсмена. /Пр/	4	4				
5.6	Антропометрия как метод оценки физического развития. /Пр/	4	2				
5.7	Гигиеническая оценка классной комнаты. /Пр/	4	2				
5.8	Комплексная оценка уровня здоровья по методу Л.Г. Апанасенко. /Пр/	4	2				

5.9	Качественная адекватность питания спортсмена. /Пр/	4	2				
5.10	Количественная оценка адекватности питания спортсмена. /Пр/	4	2				
5.11	Гигиеническая оценка режима дня. /Пр/	4	2				
5.12	Методика оценки санитарного состояния спортивных сооружений /Пр/	4	2				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

5.2. Темы письменных работ

5.3. Фонд оценочных средств

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины.

В ходе изучения курса «Гигиенические основы физической культуры и спорта» рекомендуется привлекать дополнительную информацию. Обучающиеся делают самостоятельные доклады, сообщения по темам. Рекомендуется парная, групповая работа, использование проектной технологии. Для этого необходимо:

- 1• проанализировать имеющиеся источники по выбранной теме, сделать выводы и обобщения;
- 2• подготовить текст выступления, содержащий результаты осмысления проблемы, проверить корректность стиля, логику, связность изложения; обдумать форму презентации;
- 3• подготовить опоры (наглядность) для выступления;
- 4• (при групповой подготовке) распределить обязанности при представлении материала;
- 5• докладывать вопрос, соблюдая контакт с предполагаемыми слушателями. При выполнении научно-исследовательских работ (проектов) обучающиеся должны:
 - владеть методологией научного исследования,
 - уметь обосновать выбор темы и методов изучения проблемы,
 - аргументировать актуальность и новизну темы,
 - уметь самостоятельно проводить теоретические и экспериментальные исследования, излагать полученные результаты, видеть место проведенного исследования в ряду научных работ по избранной проблематике,

• уметь обосновывать практическую значимость работы.