

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.0.21.  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Гигиена физической культуры и спорта**

---

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)  
Тренерская деятельность и фитнес-технологии

---

Форма обучения: заочная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	4	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические		
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	4,35	4,35
Самостоятельная работа	131	131
Контроль	8,65	8,65
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

Рабочую программу составил(и):  
Доцент кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм», канд. биол. наук  
доц. Горелик В.В.

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☒

Отсутствует

☐

Рецензент

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана  
направления подготовки (специальности)

49.03.01 Физическая культура

---

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2031г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»

(протокол заседания №2 от «22» сентября 2025 г.).

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель – овладение студентами современными научными знаниями в области гигиены физической культуры и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности. Изучение современных оздоровительных и профилактических технологий для детей

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Анатомия и физиология человека (спец курс), «Лыжный спорт».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Анатомия и физиология человека (спец курс), «Лыжный спорт».

### 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)	ОПК-6.1. Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	Знать: морфофункциональные, социально-психологические особенности занимающихся, в том здоровья, состоянии здоровья различных возрастных и гендерных групп; потребности человека, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья
		Уметь: применять гигиенические знания с целью создания условий для организации занятий физической культурой
		Владеть: методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом
	ОПК-6.2. Обеспечивает осознанное отношение к спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Знать: основные положения общей гигиены, и гигиены физической культуры и спорта;  Уметь: использовать знания, полученные при изучении дисциплины, в практической

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>деятельности по повышению информированности в вопросах здоровья, формированию здорового образа жизни и оздоровлению различных контингентов населения средствами физической культуры и спорта;</p>
		<p>Владеть: методами и средствами сбора обобщения и использовании информации об уровне гигиенической культуры различных контингентов, занимающихся физической культурой и спортом.</p>
	ОПК-6.3. Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации	<p>Знать: морфофункциональные особенности занимающихся, в том здоровья, состоянии здоровья различных возрастных и гендерных групп; потребности человека, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья</p>
		<p>Уметь: применять гигиенические знания с целью создания условий для организации занятий физической культурой</p>
		<p>Владеть: методами гигиенического нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом</p>
Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)	ОПК-7.1. Умеет обеспечивать безопасность обучающихся и оказывать первую доврачебную помощь	<p>Знать: гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе и профилактику травматизма</p>
		<p>Уметь: применять практические навыки формирования ЗОЖ среди различных контингентов населения и оказывать первую доврачебную помощь</p>
	ОПК-7.2.	<p>Владеть: готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков</p> <p>Знать: техники безопасности в зале</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
	<p>Обеспечивает условия безопасной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами</p> <p>ОПК 7.3. Оценивает степень потенциальной опасности и использует средства профилактики травматизма</p>	<p>Уметь: проводить профилактику травматизма во время занятий физической культурой и спортом путем неукоснительного соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм.</p>
		<p>Владеть: приемами первой доврачебной помощи</p> <p>Знать: гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе и профилактику травматизма</p> <p>Уметь: применять практические навыки формирования ЗОЖ среди различных контингентов населения и оказывать первую доврачебную помощь</p> <p>Владеть: готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Гигиенические требования	Лек	Предмет и задачи гигиены	4	2			Реферат по теме: «Предмет и задачи гигиены»
	Лек	Краткие исторические сведения о гигиене	4	2			Устный ответ по пройденному материалу
	СР	Самостоятельная работа	4	131			Проверка практических заданий
	ПА	Промежуточная аттестация	4	0,35			Проверка практических заданий
	КР	Контроль	4	8.65			Проверка практических заданий
<b>Итого:</b>				<b>144</b>			

## **5. Образовательные технологии**

Технология традиционного обучения

Практическое занятие. Методы: наглядные, практические.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Учебный режим школы должен соответствовать функциональным возможностям учащихся. Объем, содержание и организация учебного процесса должны обеспечивать такое состояние организма, при котором утомление полностью исчезало бы за период отдыха.

Основные критерии оценки уроков с точки зрения функциональных возможностей учащихся – трудность и утомительность. Утомительность характеризуется изменением работоспособности, а трудность предмета – уровнем успеваемости, то есть степенью усвоения учебного материала. Следовательно, при составлении расписания необходимо учитывать оба фактора в равной степени.

Среди факторов внешней среды, влияющих на организм человека, свет занимает одно из первых мест. Он влияет не только на орган зрения, но и на весь организм в целом. Под действием света изменяются физические и психические реакции, повышается общий тонус, поддерживается деятельное состояние организма. К освещенности предъявляются следующие требования: достаточность, равномерность во времени и пространстве, отсутствие теней на рабочем месте, отсутствие «слепимости» и перегревания помещений.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
4	Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)	Написание рефератов, устный ответ по пройденному материалу, проверка практических заданий
4	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактики травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7)	Написание рефератов, устный ответ по пройденному материалу, проверка практических заданий

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### Пример заданий для практической работы

##### 1. Изучить естественную освещенность комнаты

1. С помощью рулетки измерить высоту и ширину окон. Высота – а ; ширина – b м.
2. Рассчитали общую площадь окон.  $S = a \times b \text{ м}^2$
3. Измерив длину и ширину комнаты, рассчитали площадь пола.  $S = a \times b \text{ м}^2$
4. Подсчитали световой коэффициент (СК) по формуле:  $СК = S_0 / S$ ,  $СК =$  где  $S_0$  – площадь застекленной части окон;  $S$  – площадь пола.

##### 2. Режим дня студента

##### 1. Изучить режим дня студента

Режим дня	Активный день (время в часах)	Малоактивный день (время в часах)	Воскресенье (время в часах)	Среднее значение
Подъем				
Завтрак				
Дорога в университет				
Обед				
Учеба				
Тренировки				
Ужин				
Сон				

##### 2. Описать свой режим дня на соответствие физиолого - гигиеническим требованиям

## Темы рефератов:

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-теплого 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 спортивному инвентарю, 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.

### **Темы письменных работ**

Данный вид работ для дисциплины не предусмотрен

### 7.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр \_\_\_\_4\_\_\_\_

№ п/п	Вопросы по дисциплине: «Гигиенические основы физической культуры и спорта»
1.	Предмет и задачи гигиены
2.	Аклиматизация спортсменов в сложных климатогеографических условиях
3.	Погода климат акклиматизация
4.	Активный иммунитет
5.	Химический состав воздуха
6.	Витаминный комплекс
7.	Психогигиена
8.	Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений
9.	Гигиенические основы спортивных сооружений
10	Загрязнение воздуха и системы очисток
.	
11	Личная гигиена спортсменов
.	
12	Гигиенические основы проектирования спортивных сооружений
.	
13	Формирование двигательной активности школьников
.	
14	Погода климат акклиматизация
.	
15	Гигиена воды и почвы
.	
16	Гигиенические характеристики питьевой воды
.	
17	Гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений
.	
18	Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям
.	
19	Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям
.	
20	Гигиеническая оценка освещения
.	
21	Гигиеническая оценка вентиляции и отопления
.	
22	Схема санитарно-гигиенической оценки спортивных сооружений закрытого типа
.	
23	Гигиенические требования к спортивным сооружениям инвалидов
.	
24	Гигиеническая характеристика почвы
25	Аклиматизация в сложных климатогеографических условиях
.	

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы по дисциплине: «Гигиенические основы физической культуры и спорта»</b>
26	Загрязнение воздуха и системы очисток
27	Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям
28	Гигиеническая оценка освещения
29	Гигиеническая оценка вентиляции и отопления
30	Схема санитарно-гигиенической оценки спортивных сооружений закрытого типа
31	Закаливание организма
32	Основные принципы закаливания
33	Гигиенические требования к спортивным сооружениям инвалидов
34	Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом у инвалидов
35	Гигиеническая характеристика почвы

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

<b>Семестр</b>	<b>Форма проведения промежуточной аттестации</b>	<b>Критерии и нормы оценки</b>	
4	Экзамен (по накопительному рейтингу)	«отлично»	85-100 баллов
		«хорошо»	70-84 баллов
		«удовлетворительно»	55-69 баллов
		«неудовлетворительно»	0-54 и баллов

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Нежкина, Н.Н.. Кулигин, О. В. Насонова, О. Л. Митрофанова. — Иваново :Г.Н.	Гигиенические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Н. Нежкина, О. В. Кулигин, О. Л. Насонова, Г. Н. Митрофанова. — Иваново : Ивановский ГМУ, 2021. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/415193">https://e.lanbook.com/book/415193</a> (дата обращения: 26.08.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронный ресурс	2021	ЭБС "Лаеь"
	Вара, Н. Г. П	Вара, Н. Г. Медицина и гигиена : учебное пособие / Н. Г. Вара, В. В. Жура, Ж. С. Мартинсон. — Волгоград : ВолгГМУ, 2023. — 208 с. — ISBN 978-5-9652-0843-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/338291">https://e.lanbook.com/book/338291</a> (дата обращения: 26.08.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронный ресурс	2023	ЭБС "Лань"

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
	Багнетова Е.А. .	Гигиена физического воспитания и спорта : курс лекций : учеб. пособие для вузов / Е. А. Багнетова. - Гриф УМО. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 251 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 247-249. - Слов. терминов: с. 201-246. - ISBN 978-5-222-15933-0 : 113-00	учеб. пособие для вузов	2009	11
	Карась Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012. - 131с. : ил.	учебно- практическое пособие	2012	ЭБС "IPRbooks"

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

WebofScience[Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Scopus[Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа: scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Elibrary[Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000– . – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- SpringerLink[Электронный ресурс]: [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа: link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- ScienceDirect[Электронный ресурс]: коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа: sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс]: журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа: cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- NEICON[Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- <https://e.lanbook.com/>

- <https://dspace.tltsu.ru/>

- <http://www.studentlibrary.ru/>

- <https://new.znaniium.com/>

- <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
	Windows:WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1256 от 15.12.2023, срок действия – до 31.12.2024 включительно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.
2	Помещение для самостоятельной работы студентов Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы. (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет
3	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет