ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей кафедрой

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Ненашева А. В.
Пользователь: nenashevaav
Дата подписания: 24.08.2026

А. В. Ненашева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.02 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
для направления 44.03.01 Педагогическое образование
уровень Бакалавриат
профиль подготовки Физкультурное образование
форма обучения заочная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Аминов А. С.
Пользователь: aminovas
Дата подписания: 15.08.2026

А. С. Аминов

Разработчик программы,
старший преподаватель

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Воронцова Е. А.
Пользователь: eavorontsova
Дата подписания: 15.08.2026

Е. А. Воронцова

Челябинск

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины - формирование у обучающихся профессиональных компетенций в области гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности, способности оценивать санитарно-гигиенические условия занятий, формировать у занимающихся осознанное отношение к здоровому образу жизни, обеспечивать безопасность учебно-тренировочного процесса и оказывать первую доврачебную помощь. Задачи дисциплины: Изучить законодательство Российской Федерации в части санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям и физкультурно-спортивной деятельности. Освоить основные понятия, разделы и методы гигиенической науки применительно к физической культуре и спорту. Научиться оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивных сооружений, параметры микроклимата, освещённости, вентиляции, водоснабжения. Сформировать умения по организации рационального режима труда и отдыха, питания, закаливания, восстановления занимающихся. Сформировать навыки профилактики травматизма, инфекционных заболеваний и пищевых отравлений, оказания первой доврачебной помощи, проведения санитарно-просветительской работы.

Краткое содержание дисциплины

Дисциплина формирует систему знаний и практических умений в области гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности. Изучаются нормативно-правовые основы санитарно-гигиенического обеспечения, санитарно-гигиенические требования к спортивным сооружениям, микроклимату, освещению, вентиляции и водоснабжению. Рассматриваются вопросы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви, рационального питания, закаливания и восстановления. Особое внимание уделяется профилактике травматизма, инфекционных заболеваний, пищевых отравлений, оказанию первой доврачебной помощи и проведению санитарно-просветительской работы в спортивных коллективах.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Знает: гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности. Умеет: оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности. Имеет практический опыт: проведения бесед и лекций по выполнению гигиенических требований к организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знает: алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. Умеет: определять задачи исходя из

	поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. Имеет практический опыт: владения инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Знает: природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности , а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта. Умеет: проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте. Имеет практический опыт: умения дать рекомендации по питанию лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта).
ПК-4 Способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы в соответствии с потребностями различных социальных групп	Знает: природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности, а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта. Умеет: проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте. Имеет практический опыт: умения дать рекомендации по питанию лицам , занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта).
ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Знает: гигиенические основы трудового процесса, гигиенические принципы организации школьного физического воспитания. Умеет: оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации школьного физического воспитания, оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации оздоровительных кампаний для детей и подростков. Имеет практический опыт: навыками техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности, Средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности, Средства и системы оздоровления детей и подростков,

	Основы медицинских знаний, Безопасность жизнедеятельности, Возрастные особенности физического воспитания

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	Знает: структуру, состав и дидактические единицы предметной области при решении профессиональных задач., причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения; правила по охране труда и требования кбезопасности образовательной среды., необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы., осуществляет анализ образовательной среды, определяет цель деятельности субъектов образовательного процесса и способы ее достижения. , основы охраны труда, безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий. , принципы сбора, отбора и обобщения информации для решения поставленных задач., способы организации индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области. Умеет: использовать различную структуру, состав и дидактические единицы предметной области при решении профессиональных задач., выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях., определять круг задач в рамках избранных видов профессиональной деятельности, планировать собственную деятельность исходя из имеющихся ресурсов; решать поставленные задачи в рамках избранных видов профессиональной деятельности., планирует деятельность субъектов образовательного процесса на основе нормативно-правовых документов. , применять средства индивидуальной и коллективной защиты от вредностей и опасностей. Осуществлять мероприятия по защите учащихся и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера. ,

	применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки., использовать передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области. Имеет практический опыт: демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы и приемы., владения методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности., применения нормативной базы и решения задач в области избранных видов профессиональной деятельности., управления коллективом учащихся, формирует учебно-познавательную мотивацию обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности, использует способы организации совместной деятельности., владения основными методами защиты жизни и здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций, оказания само- и взаимопомощи., владения навыками поиска, анализа и синтеза информации для решения поставленных задач., передовыми педагогическими технологиями в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 8,25 ч. контактной работы с применением дистанционных образовательных технологий

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		2
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Аудиторные занятия:	4	4
Лекции (Л)	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	4	4
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	63,75	63,75
Подготовка к промежуточной аттестации (зачёту)	7,75	7.75
Изучение теоретического материала, изучение учебной литературы по разделам 1–4	26	26
Подготовка к практическим занятиям, оформление	20	20

протоколов санитарно-гигиенических оценок, расчётных заданий		
Подготовка к текущему контролю: тесты, ситуационные задачи, кейсы	10	10
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Теоретические и нормативные основы гигиены физической культуры и спорта	1	0	1	0
2	Гигиенические требования к условиям проведения физкультурно-спортивных занятий	1	0	1	0
3	Личная гигиена, питание, закаливание и восстановление в спорте	1	0	1	0
4	Профилактика травматизма и заболеваний, первая доврачебная помощь, санитарно-просветительская работа	1	0	1	0

5.1. Лекции

Не предусмотрены

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Работа с нормативными документами: СанПиН, СП. Анализ санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям и тренировочным занятиям	1
1	2	Оценка санитарно-гигиенического состояния спортивного зала: площадь, отделка, оборудование, освещение, вентиляция Методика измерения и оценки параметров микроклимата. Расчёт воздухообмена и светового коэффициента. Работа с приборами	1
2	3	Составление режима труда и отдыха. Разработка рекомендаций по спортивному и оздоровительному питанию Гигиенические принципы закаливания. Подбор спортивной одежды и обуви для различных условий занятий	1
2	4	Разработка плана профилактических мероприятий по инфекционным заболеваниям, травмам и патологическим состояниям Практикум по оказанию первой доврачебной помощи: алгоритмы, иммобилизация, остановка кровотечений, помощь при тепловом ударе Санитарно-просветительская работа: разработка беседы, памятки, информационного материала для спортивного коллектива	1

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к промежуточной аттестации (зачёту)	[1]–[4]; перечень вопросов к зачёту	2	7,75
Изучение теоретического материала, изучение учебной литературы по разделам 1–4	[1] гл. 1–4; [2] гл. 1–3; [3] гл. 1–2	2	26
Подготовка к практическим занятиям, оформление протоколов санитарно-гигиенических оценок, расчётных заданий	[1] гл. 5–8; [2] гл. 4–7; [3] гл. 4–6; [4] разделы I–IV	2	20
Подготовка к текущему контролю: тесты, ситуационные задачи, кейсы	Конспекты лекций, материалы практических занятий, приложения 1–4 к РПД	2	10

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учи-тыва-ется в ПА
1	2	Текущий контроль	Тест по разделам 1–2 «Нормативные основы гигиены и гигиенические требования к условиям занятий»	25	25	25 тестовых заданий. За каждый правильный ответ — 1 балл. Итоговая сумма — от 0 до 25 баллов	зачет
2	2	Текущий контроль	Санитарно-гигиеническая оценка спортивного зала	25	25	Оцениваются 5 критериев, каждый — от 0 до 5 баллов. Итоговая сумма — от 0 до 25 баллов	зачет
3	2	Текущий контроль	Микроклимат, воздухообмен, режим питания и закаливания	25	25	Оцениваются 5 блоков задания, каждый — от 0 до 5 баллов. Итоговая сумма — от 0 до 25 баллов	зачет
4	2	Текущий контроль	Профилактика травматизма и первая доврачебная помощь	25	25	Оцениваются 5 критериев, каждый — от 0 до 5 баллов. Итоговая сумма — от 0 до 25 баллов	зачет
5	2	Проме-жуточная	Зачет	-	5	Зачет проводится в устной форме. 5 баллов - студент ответил правильно и	зачет

		аттестация				полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету, но не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил правильно, но не полно и ответил правильно дополнительный вопрос. 3 балла - студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил не полно и не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно дополнительный вопрос. 2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и не ответил правильно дополнительный вопрос. 1 балла - студент ответил не полно только на 1 вопрос из списка вопросов к зачету. 0 баллов - студент не смог дать ответ ни на один вопрос	

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется бально-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (Положение о БРС утверждено приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179, в редакции приказа ректора от 10.03.2022 г.No 25-13/09). Оценка за дисциплину формируется на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Зачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 60…100 %. Не зачтено: Величина рейтинга обучающегося по дисциплине 0…59 %. Если студент не согласен с оценкой, полученной по результатам текущего контроля, студент проходит мероприятие промежуточной аттестации в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Подготовка к ответу не более 15 минут. При ответе могут быть заданы уточняющие вопросы. На основании ответов задается дополнительный вопрос, обобщающий материал двух зачетных вопросов. В этом случае оценка за дисциплину рассчитывается на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. Фиксация результатов учебной	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	деятельности по дисциплине проводится в день зачета при личном присутствии студента.	

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
УК-1	Знает: гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности.	+				+
УК-1	Умеет: оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности.		+	+		+
УК-1	Имеет практический опыт: проведения бесед и лекций по выполнению гигиенических требований к организации физкультурно-спортивной деятельности.				+	+
УК-2	Знает: алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения.	+				+
УК-2	Умеет: определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.		+			+
УК-2	Имеет практический опыт: владения инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.				+	+
ПК-1	Знает: природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности , а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта.	+				+
ПК-1	Умеет: проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте.			+		+
ПК-1	Имеет практический опыт: умения дать рекомендации по питанию лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта).			+		+
ПК-4	Знает: природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности, а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта.	+				+
ПК-4	Умеет: проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте.			+	+	+
ПК-4	Имеет практический опыт: умения дать рекомендации по питанию лицам , занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта).			+	+	+
ПК-7	Знает: гигиенические основы трудового процесса, гигиенические принципы организации школьного физического воспитания.	+			+	+
ПК-7	Умеет: оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации школьного физического воспитания, оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации оздоровительных кампаний для детей и подростков.		+		+	+
ПК-7	Имеет практический опыт: навыками техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.				+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Методические рекомендации по изучению дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»: планы практических занятий, задания для СРС, требования к оформлению протоколов

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Методические рекомендации по изучению дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»: планы практических занятий, задания для СРС, требования к оформлению протоколов

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. https://e.lanbook.com/book/173439
2	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Черных, А. В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / А. В. Черных, С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГАС, 2017. — 130 с. https://e.lanbook.com/book/140393
3	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Е. А. Багнетова. — Сургут : СурГПУ, 2017. — 268 с. https://e.lanbook.com/book/151927
4	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: физкультурно-спортивные сооружения : учебное пособие / В. П. Башмаков, Н. В. Дубкова, Ф. К. Макоева, А. А. Доможилова. — Санкт-Петербург : НГУ ИМ. П.Ф. ЛЕСГАФТА, Санкт-Петербург, 2022. — 109 с. https://e.lanbook.com/book/276524

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (https://edu.susu.ru)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. без ограничения срока действия-Консультант Плюс (Златоуст)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Самостоятельная работа студента	303 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Контроль самостоятельной работы	205 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Практические занятия и семинары	103 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран
Зачет	305 (ДС)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон, проектор, экран