

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Петрушенко С. А.

«___» _____ 2025г.

Рабочая программа дисциплины
Гигиенические основы физической культуры и спорта

Специальность
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения очная

Часов по учебному плану 100

в том числе:

аудиторные занятия 90

самостоятельная работа 0

Таганрог
2025 г.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	9 4/6		10 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	30	30	10	10	40	40
Практические	30	30	20	20	50	50
Консультации			2	2	2	2
Итого ауд.	60	60	30	30	90	90
Контактная работа	60	60	32	32	92	92
Часы на контроль			8	8	8	8
Итого	60	60	40	40	100	100

ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (приказ Минобрнауки России от 11.11.2022 г. № 968)

Рабочая программа составлена по образовательной программе
направление 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.01.2025 протокол № 6

Программу составил(и): канд. пед. наук, Доц., Бегун Ольга Валентиновна

Заведующий кафедрой: Кибенко Е.И.

Рассмотрено на заседании кафедры от 06.02.2025 протокол № 7

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
1.2	- использовать знания в профессиональной деятельности, в том числе в процессе
1.3	гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
1.4	- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических
1.5	нагрузок;
1.6	- определять суточный расход энергии, составлять меню;
1.7	- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при
1.8	занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;
1.9	- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;
1.10	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
1.11	- основы гигиены детей и подростков;
1.12	- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на
1.13	различных этапах онтогенеза;
1.14	- понятие медицинской группы;
1.15	- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях
1.16	физической культурой;
1.17	- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения
1.18	работоспособности;
1.19	- основы профилактики инфекционных заболеваний;
1.20	- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;
1.21	- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных
1.22	занятий;
1.23	- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей,
1.24	подростков и молодежи;
1.25	- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
1.26	- гигиенические основы закаливания;
1.27	- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям
1.28	школы;
1.29	- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:		ОП
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Основы педагогики	
2.1.2	История России	
2.1.3	Иностранный язык в профессиональной деятельности	
2.1.4	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.5	Основы финансовой грамотности	
2.1.6	Основы психологии	
2.1.7	Русский язык и культура профессиональной коммуникации педагога	
2.1.8	Возрастная анатомия, физиология и гигиена	
2.1.9	Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	
2.1.10	Анатомия и физиология человека	
2.1.11	Основы биомеханики	
2.1.12	Теория и история физической культуры и спорта	
2.1.13	Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы	
2.1.14	Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	
2.1.15	Учебная практика. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности	
2.1.16	Учебная практика. Организация и проведение физкультурно-спортивной работы	
2.1.17	Производственная практика. Летняя практика	

2.1.18	Производственная практика. Организация физкультурной и спортивной деятельности в спортивных школах
2.1.19	Методика обучения предмету «Физическая культура»
2.1.20	Теоретические и методические основы организации внеурочной деятельности по физической культуре
2.1.21	Гимнастика
2.1.22	Спортивные игры
2.1.23	Подвижные игры
2.1.24	Легкая атлетика
2.1.25	Теоретические и прикладные аспекты методической работы в области физической культуры и спорта
2.1.26	Экзамен по модулю "Модуль 2. Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности"
2.1.27	История олимпийского движения
2.1.28	Русский язык
2.1.29	Литература
2.1.30	Иностранный язык
2.1.31	Физика
2.1.32	Химия
2.1.33	Биология
2.1.34	Обществознание
2.1.35	География
2.1.36	Физическая культура
2.1.37	Основы безопасности и защиты Родины
2.1.38	Основы проектной деятельности
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями
2.2.3	Проектная и исследовательская деятельность в профессиональной сфере
2.2.4	Учебная практика. Пробные уроки
2.2.5	Производственная практика. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам в школе
2.2.6	Шахматы
2.2.7	Туризм
2.2.8	Единоборства
2.2.9	Нормативно-правовые основы профессиональной деятельности
2.2.10	Лечебная физическая культура и массаж
2.2.11	Демонстрационный экзамен
2.2.12	Экзамен по модулю "Модуль 3. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам"
2.2.13	Производственная практика (преддипломная)
2.2.14	Экзамен по модулю "Модуль 1 Организация и проведение физкультурно-спортивной работы"
2.2.15	Организация деятельности волонтеров в области физкультуры и спорта
2.2.16	Основы антидопингового обеспечения
2.2.17	Психология физической культуры и спорта
2.2.18	Физкультурно-спортивные сооружения
2.2.19	Профилактика травматизма в спортивной деятельности
2.2.20	Защита дипломного работы

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Знать

- основы гигиены детей и подростков;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- понятие медицинской группы;
- гигиеническое значение биологических факторов внешней среды при занятиях физической культурой;
- вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;
- основы гигиены питания детей, подростков и молодежи;
- гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий;
- гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом;
- гигиенические основы закаливания;
- гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы;
- физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании;

3.2 Уметь

- использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих);
- составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок;
- определять суточный расход энергии, составлять меню;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса;
- применять знания по гигиене при изучении профессиональных модулей;

3.3 Владеть**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Гигиеническое значение физического воспитания и спорта детей и подростков					
1.1	Предмет и задачи гигиены, гигиена детей и подростков, гигиена физического воспитания. Значение гигиены для детского организма, его нормального развития и укрепления здоровья. /Лек/	5	4	ОК 08. ПК 1.6. ПК 3.1. ПК 3.5.	Л1.1	
1.2	Основы гигиены детей и подростков /Пр/	5	6	ОК 08. ПК 1.3. ПК 2.1. ПК 3.1.	Л1.1	
1.3	Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза. /Лек/	5	4			
1.4	Основы гигиены детей и подростков /Пр/	5	8			
1.5	Правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза /Пр/	5	6			
1.6	Гигиенические значения влияния факторов внешней среды при занятиях физической культурой /Пр/	5	4			
	Раздел 2. Гигиена физической культуры и спорта					
2.1	Гигиена физической культуры и спорта /Лек/	5	6			

2.2	Гигиеническая характеристика основных форм занятий физической культурой /Пр/	6	8			
2.3	Гигиенические основы закаливания /Лек/	5	2			
2.4	Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в образовательных учреждениях /Лек/	5	8			
2.5	Физиолого-гигиенические и социальные аспекты вредных привычек /Лек/	5	6			
2.6	Гигиеническая характеристика урока, самостоятельных занятий, занятий в спортивных чекциях /Пр/	6	12			
	Раздел 3. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания					
3.1	Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания /Лек/	6	10			
3.2	Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания /Пр/	5	6			
	Раздел 4. Консультации перед экзаменом					
4.1	Консультация перед экзаменом /Конс/	6	2			
4.2	Экзамен /Экзамен/	6	8			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Представлен в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А.	Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студентов высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2005

6.3. Перечень программного обеспечения

6.4 Перечень информационных справочных систем

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.