

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-44.03.05.68\_2017\_116099  
Актуализировано: 28.03.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Санитарно-гигиенические нормы в физической культуре**

|                          | наименование дисциплины  |
|--------------------------|--|
| Квалификация выпускника  | Бакалавр пр.   |
| Направление подготовки   | 44.03.05   |
|                          | шифр   |
|                          | Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) ФФКС |
|                          | наименование   |
| Направленность (профиль) | 3-44.03.05.68  |
|                          | шифр   |
|                          | Безопасность жизнедеятельности. Физическая культура            |
|                          | наименование   |
| Формы обучения           | Очная  |
|                          | наименование   |
| Кафедра-разработчик      | Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ)                   |
|                          | наименование   |
| Выпускающая кафедра      | Кафедра медико-биологических дисциплин (ОРУ)                   |
|                          | наименование   |

## **Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины**

Свинар Елена Владимировна

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

|                   |   |
|-------------------|---|
| Цель дисциплины   | Овладение современными научными знаниями в области гигиены физического воспитания и спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни, эффективного применения различных гигиенических факторов в педагогической деятельности для достижения личностных и иных результатов обучения  |
| Задачи дисциплины | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование знаний комплексного и целенаправленного применения различных гигиенических средств и использования природных факторов при занятиях массовой физической культурой и спортом для эффективного физического воспитания детей и подростков, укрепления их здоровья, повышения работоспособности;</li> <li>2. Формирование умения использовать влияние различных фактов внешней среды и социальных условий на состояние здоровья и работоспособность физкультурников и спортсменов;</li> <li>3. Овладение навыками применения знаний гигиены физического воспитания для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся</li> </ol> |

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ОПК-6

|   |   |   |
|---|---|---|
| готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся                             |   |   |
| Знает   | Умеет   | Владеет   |
| основы гигиены физического воспитания для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся | применять знания гигиены физического воспитания для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся | навыками применения знаний гигиены физического воспитания для обеспечения охраны и здоровья обучающихся |

#### Компетенция ПК-4

|   |   |   |
|---|---|---|
| способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов |   |   |
| Знает   | Умеет   | Владеет   |
| способы использования гигиенических условий и возможностей образовательной среды для сохранения здоровья и достижения результатов обучения физической культуре; способы обеспечения оптимальных гигиенических условий для                 | использовать гигиенические условия и возможности образовательной среды для сохранения здоровья и достижения результатов при обучении физической культуре; обеспечивать оптимальные санитарно-гигиенические условия для повышения качества | навыками использования гигиенических условия и возможностей образовательной среды для сохранения здоровья и достижения результатов при обучении физической культуре; навыками обеспечения оптимальных гигиенических условий для |

|  |  |  |
|--|--|--|
| повышения качества<br>учебно-воспитательного<br>процесса по физической<br>культуре | учебно-воспитательного<br>процесса по физической<br>культуре | повышения качества<br>учебно-воспитательного<br>процесса по физической<br>культуре |
|--|--|--|

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

| № п/п | Наименование разделов дисциплины                  | Шифр формируемых компетенций |
|-------|---|------------------------------|
| 1     | Основы общей гигиены в физической культуре        | ОПК-6, ПК-4                  |
| 2     | Основы специальной гигиены в физической культуре  | ОПК-6, ПК-4                  |
| 3     | Подготовка и прохождение промежуточной аттестации | ОПК-6, ПК-4                  |

**Формы промежуточной аттестации**

|                 |   |
|-----------------|---|
| Зачет           | 9 семестр (Очная форма обучения)        |
| Экзамен         | Не предусмотрен (Очная форма обучения)  |
| Курсовая работа | Не предусмотрена (Очная форма обучения) |
| Курсовой проект | Не предусмотрена (Очная форма обучения) |

### Трудоемкость дисциплины

| Форма обучения       | Курсы | Семестры | Общий объем (трудоемкость) |     | Контактная работа, час | в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час |        |                                   |                      | Самостоятельная работа, час | Курсовая работа (проект), семестр | Зачет, семестр | Экзамен, семестр |
|----------------------|-------|----------|----------------------------|-----|------------------------|--|--------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|
|                      |       |          | Часов                      | ЗЕТ |                        | Всего  | Лекции | Семинарские, практические занятия | Лабораторные занятия |                             |                                   |                |                  |
| Очная форма обучения | 5     | 9        | 108                        | 3   | 64.5                   | 32   | 16     | 0                                 | 16                   | 43.5                        |                                   | 9              |                  |

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

| Код занятия   | Наименование тем занятий  | Трудоемкость, академических часов |
|---|---|-----------------------------------|
| <b>Раздел 1 «Основы общей гигиены в физической культуре»</b>        |   | <b>52.00</b>                      |
| <b>Лекции</b>   |   |                                   |
| Л1.1  | Факторы внешней среды в гигиене физической культуры                 | 4.00                              |
| Л1.2  | Оздоровительное влияние факторов среды на организм                  | 4.00                              |
| <b>Лабораторные занятия</b>   |   |                                   |
| Р1.1  | Гигиена воздуха   | 2.00                              |
| Р1.2  | Гигиена воды  | 2.00                              |
| Р1.3  | Гигиена питания   | 2.00                              |
| Р1.4  | Закаливание   | 2.00                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                       |   |                                   |
| С1.1  | Основы общей гигиены  | 20.00                             |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>                              |   |                                   |
| КВР1.1  | Контактная внеаудиторная работа                                     | 16.00                             |
| <b>Раздел 2 «Основы специальной гигиены в физической культуре»</b>  |   | <b>52.00</b>                      |
| <b>Лекции</b>   |   |                                   |
| Л2.1  | Гигиена помещений для занятий ФКиС                                  | 4.00                              |
| Л2.2  | Санитарно-гигиенические требования для занятий в спортивных секциях | 4.00                              |
| <b>Лабораторные занятия</b>   |   |                                   |
| Р2.1  | Гигиена спортивного зала  | 4.00                              |
| Р2.2  | Гигиена спортивных сооружений                                       | 2.00                              |
| Р2.3  | Гигиена занятий в спортивных секциях                                | 2.00                              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                       |   |                                   |
| С2.1  | Подготовка к аудиторным занятиям                                    | 8.00                              |
| С2.2  | Основы специальной гигиены в физической культуре                    | 12.00                             |
| <b>Контактная внеаудиторная работа</b>                              |   |                                   |
| КВР2.1  | Контактная внеаудиторная работа                                     | 16.00                             |
| <b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b> |   | <b>4.00</b>                       |
| З3.1  | Подготовка к сдаче зачета   | 3.50                              |
| КВР3.1  | Сдача зачета  | 0.50                              |
| <b>ИТОГО</b>  |   | <b>108.00</b>                     |

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение



задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся знакомятся на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

- 1) Банникова, Л. П. Рабочая тетрадь для практических занятий по гигиене / Л. П. Банникова. - Челябинск : ЮУГМУ, 2019. - 103 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/164395> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.
- 2) Банникова, Л. П. Рабочая тетрадь для практических занятий по общей гигиене / Л. П. Банникова. - Челябинск : ЮУГМУ, 2018. - 151 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/164397> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.
- 3) Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Я. С. Вайнбаум. - М. : Академия, 2003. - 234 с. - 89.10 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

- 1) Санитария и гигиена : практикум. - Персиановский : Донской ГАУ, 2019. - 175 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/133427> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.
- 2) Давлетова, Н. Х. Общая и специальная гигиена в схемах и таблицах / Н. Х. Давлетова. - Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2017. - 104 с. - Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156416> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.
- 3) Нарыков, В. И. Гигиена водоснабжения : учебное пособие / В.И. Нарыков, Ю.В. Лизунов, М.А. Бокарев. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2011. - 119 с. - ISBN 978-5-299-00455-7 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105045/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебно-наглядное пособие**

- 1) Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное наглядное пособие для студентов всех направлений подготовки и форм обучения / ВятГУ, Пединститут, ФФКС, каф. МБД ; сост. Е. В. Свинар [и др.]. - Киров : ВятГУ, 2021. - 68 с. - Б. ц. - Текст . Изображение : электронное.
- 2) Гигиена физического воспитания и спорта : учебное наглядное пособие для студентов направлений подготовки 49.03.01 Физическая культура, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Безопасность жизнедеятельности, физическая культура, 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура /

### **Электронные образовательные ресурсы**

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-44.03.05.68](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-44.03.05.68)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

|   |
|---|
| Перечень используемого оборудования     |
| ДОСКА ИНТЕРАКТИВНАЯ 77" SMART BOARD 480 |
| НОУТБУК LENOVO V310-15ISK 15.6"         |
| ПРОЕКТОР EPSON EB-X41                   |

### Специализированное оборудование

|   |
|---|
| Перечень используемого оборудования   |
| Анализатор окси углерода выдыхаемого воздуха с определением карбоксигемоглобина |
| Баня комбинированная лабораторная БКЛ   |
| Калипер электронный цифровой  |
| Центрифуга вортекс Микроспин FV-2400  |

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

| № п.п | Наименование ПО  | Краткая характеристика назначения ПО   |
|-------|--|--|
| 1     | Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» | Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO |
| 2     | Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP  | Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами                                |
| 3     | Office Professional Plus 2016  | Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями   |
| 4     | Windows Professional   | Операционная система   |
| 5     | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса  | Антивирусное программное обеспечение   |
| 6     | Справочная правовая система «Консультант Плюс»   | Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации  |
| 7     | Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик   | Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации  |
| 8     | Security Essentials (Защитник Windows)   | Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.   |
| 9     | МойОфис Стандартный  | Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах   |

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=116099](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=116099)