

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.10.2025
Уникальный программный ключ:
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО

Заместителем директора филиала

Шитиковым П.М.

РАЗРАБОТЧИКИ

Промоторова Е.Ю.

Шестакова С.В.

ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ОСНОВАМИ СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

профили подготовки

Физическая культура; безопасность жизнедеятельности

формы обучения очная, заочная

1. Планируемые результаты освоения дисциплины

1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины:

ПК-1

1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:

Знания:

Знает, как осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Умения:

Умеет осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Навыки:

Владеет навыками антропометрических исследований, практической деятельности использования лечебной физической культуры и массажа.

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1.1

Очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)	
			5 семестр	7 семестр
Общая трудоемкость	зач. ед.	8	4	4
	ак.ч.	288	144	144
Из них:				
Часы аудиторной работы (всего):		108	54	54
Лекции		36	18	18
Практические занятия		72	36	36
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		–	–	–
Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося		180	90	90
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		экзамен	экзамен	экзамен

Таблица 1.2

Заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего (ак.ч.)	Кол-во часов в семестре (ак.ч.)	
			7 семестр	8 семестр
Общая трудоемкость	зач. ед.	8	4	4
	ак.ч.	288	144	144
Из них:				
Часы аудиторной работы (всего):		24	12	12
Лекции		12	6	6
Практические занятия		12	6	6
Лабораторные / практические занятия по подгруппам		–	–	–
Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося		264	132	132
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		экзамен	экзамен	экзамен

3. Содержание дисциплины

Таблица 2.1

Очная форма обучения

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак. часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
5 семестр					
1	Введение. Общие основы гигиены физического воспитания и спорта.	2	2		4
2	Гигиена физических и химический факторов среды.	4	6		10
3	Инфекционные и паразитарные заболевания и их профилактика	2	6		8
4	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.	2	4		6
5	Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности	2	4		6

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
6	Гигиена питания. Особенности питания при занятиях физкультурой	2	6		8
7	Гигиена физического воспитания детей и подростков.	2	4		6
8	Гигиена обеспечение инвалидов при занятиях физической культурой и спортом	2	4		6
	Итого за семестр	18	36		54
7 семестр					
1	Физиология спорта, ее задачи и связь с другими науками, история развития	2	2		4
2	Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений.	2	4		6
3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	2	4		6
4	Физиологические механизмы развития и проявления двигательных качеств	2	4		6
5	Физиологические основы формирования двигательных навыков	2	4		6
6	Физиологические основы спортивной деятельности в особых условиях внешней среды.	2	4		6
7	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки.	2	6		8
8	Физиологические особенности оздоровительной и спортивной тренировки женщин.	2	6		8
9	Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.	2	2		4
	Итого за семестр	18	36		54
	Итого (ак.часов)	36	72		108

Заочная форма обучения

№	Тематика учебных встреч	Виды аудиторной работы (в ак.час.)			Итого аудиторных ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные / практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6
7 семестр					
1	Общие основы гигиены физического воспитания и спорта. Гигиена физических и химический факторов среды. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	2	2		4
3	Гигиена физического воспитания детей и подростков.	2	2		4
4	Гигиена обеспечение инвалидов при занятиях физической культурой и спортом	2	2		4
8 семестр					
5	Физиология спорта, ее задачи и связь с другими науками, история развития. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	2	2		4
7	Физиологические механизмы развития и проявления двигательных качеств	2	2		4
8	Физиологическое обоснование классификации тренировочных нагрузок, принципов и планирования спортивной тренировки. Физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов.	2	2		4
Итого (ак.часов)		6	6		12

4. Система оценивания

Обучающиеся, не набравшие 61 балла в течении семестра, или не согласные с оценкой, полученной по итогам текущего контроля в семестре, проходят промежуточную аттестацию в форме экзамена .

При проведении промежуточной аттестации результаты, полученные обучающимся в семестре, переводятся в формат традиционной оценки в соответствии со шкалой перевода баллов:

– 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;

- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

Основная литература:

1. Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебно-методические рекомендации для бакалавров направления подготовки 44.03.05 и 44.03.01 «педагогическое образование» / Н. А. Мангушева. — Гигиена физического воспитания и спорта, Весь срок охраны авторского права. — Электрон. дан. (1 файл). — Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. — 46 с. — Весь срок охраны авторского права. — Книга находится в премиум-версии IPR SMART. — Текст. — электронный. — <URL:<https://www.iprbookshop.ru/86305.html>>.
2. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная, 2025-04-01. — Электрон. дан. (1 файл). — Москва: Издательство «Спорт», 2022. — 624 с. — Гарантированный срок размещения в ЭБС до 01.04.2025 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии IPR SMART. — Текст. — электронный. — <URL:<https://www.iprbookshop.ru/119190.html>>

Дополнительная литература:

1. Замчий, Т. П. Физиология физкультурно-спортивной деятельности: практикум / Т. П. Замчий, Ю. П. Салова. — Физиология физкультурно-спортивной деятельности, 2023-04-30. — Электрон. дан. (1 файл). — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 145 с. — Гарантированный срок размещения в ЭБС до 30.04.2023 (автопродлонгация). — Книга находится в премиум-версии IPR SMART. — Текст. — электронный. — <URL:<https://www.iprbookshop.ru/95612.html>>.
2. Манжелей, Ирина Владимировна. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия для студентов специальной медицинской группы: учебно-методический комплекс: рабочая программа для бакалавров 1-3 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета / И. В. Манжелей, А. Д. Богацкой; [рец.: Е. А. Симонова, Н. Г. Милованова]; Тюм. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры. — Тюмень: Изд-во Тюм. гос. ун-та, 2016. — 2-Лицензионный договор №325/2016-06-28; 2-Лицензионный договор №325/1/2016-06-28. — Доступ по паролю из сети Интернет (чтение). — <URL:[https://library.utmn.ru/dl/PPS/Manzheley_Bogatskoi_325_325\(1\)_UMK_2016.pdf](https://library.utmn.ru/dl/PPS/Manzheley_Bogatskoi_325_325(1)_UMK_2016.pdf)>.
3. Чинкин, А. С. Физиология спорта [Электронный ресурс] / Чинкин А. С., Назаренко А. С. — Москва: Спорт-Человек, 2016. — 120 с. — Допущено Учебно-методическим объединением высших учебных заведений Российской Федерации по образованию в области физической культуры в качестве учебного пособия для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению - 49.03.01. - «Физическая культура». — Книга из коллекции Спорт-Человек - Физкультура и Спорт. — <URL:<https://e.lanbook.com/book/97445>>.

5.2 Электронные образовательные ресурсы:

Не предусмотрены.

6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Знаниум - <https://new.znanium.com/>
- Лань - <https://e.lanbook.com/>
- IPR Smart - <http://www.iprbookshop.ru/>
- Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
- Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
- «ИВИС» (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
- Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>
- ЭБС «Юрайт» - <https://urait.ru/>
- Российская государственная библиотека (РГБ) - <https://www.rsl.ru/>

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

MS Office, платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

8. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

Спортивный (игровой) зал оснащен следующим оборудованием: ферма баскетбольная, кольца баскетбольные, ворота мини-футбольные, сетка волейбольная, турник, канат, гимнастический мат, скамейка гимнастическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мячи резиновый надувной гимнастический, степ-платформа, тумба для запрыгивания, обруч, скакалка спортивная, гантель, блок для йоги, медбол, полусфера.