

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный  
университет им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

Медицинский факультет

Кафедра нормальной и патологической физиологии

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной  
Программы \_\_\_\_\_ Т.Ю. Черкесов

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета  
\_\_\_\_\_ И.А. Мизиев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.02 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности**

**44.03.01 «Педагогическое образование»**

(код и наименование направления подготовки)

**«Физическая культура»**

(наименование профиля подготовки)

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
очная

Нальчик 2022

Рабочая программа дисциплины «Основы гигиены физической культуры и спорта» /сост. З.Х. Шерхов – Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2022 - 33 с.

Рабочая программа предназначена для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование в 7 семестре 4 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (Физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «22» февраля 2018 г. № 121.

## Содержание

	с.
1 Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	4
3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	4
4 Содержание и структура дисциплины (модуля).....	5
4.1 Лекционные занятия.....	8
4.2 Семинарские занятия.....	8
4.3 Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	9
5 Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	11
6 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания результатов освоения образовательной программы .....	22
7 Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля).....	24
7.1 Основная литература.....	24
7.2 Дополнительная литература.....	24
7.3 Периодические издания.....	25
7.4 Интернет-ресурсы.....	25
7.5 Методические указания к семинарским занятиям .....	25
7.6 Методические указания к самостоятельной работе.....	25
8 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	26

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

### ***Цель дисциплины:***

Изучение, анализ, обобщение знаний о взаимодействии и воздействии внешней среды на организм занимающихся физической культурой и спортом.

### ***Задачи дисциплины:***

Дать студентам факультета физической культуры современные сведения об основах общей гигиены, о гигиенических требованиях к условиям занятий физической культурой и спортом, к окружающей среде, спортивным сооружениям, одежде, питанию, о личной гигиене

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО:**

- Основы гигиены физической культуры и спорта относится к обязательным дисциплинам вариативной части образовательной программы, Б1.В.02.
- Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как анатомия, физиология, биохимия, химия, теория и методика физического воспитания. Рабочая программа дисциплины имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам.

## **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

- Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов (УК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### ***Знать:***

- Морфо - функциональные особенности людей разного возраста и пола санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, важнейшие методы проведения педагогического и медико-биологического контроля профилактики травматизма;
- Принципы устройства основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования и правила их эксплуатации;
- Технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью;
- Основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
- Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- Гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования;
- Требования личной гигиены;
- Гигиенические требования к использованию факторов внешней среды; основы закаливания;
- Основы рационального и лечебного питания.

### ***Уметь:***

- Планировать уроки, другие формы физкультурно-спортивных занятий с учетом возраста и пола занимающихся, санитарно-гигиенических основ физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей;

- В зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий;
- применять комплекс методов и средств для формирования у обучающихся представлений и потребности здоровом образе жизни, навыков соблюдения личной гигиене, профилактике и контроля за состоянием своего организма;
- Планировать уроки, учебно-тренировочные занятия, другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся;
- Оценить с гигиенических позиций условия в местах проведения тренировок и соревнований;
- Дать гигиеническую оценку питания физкультурников и спортсменов разного возраста;
- Проводить оздоровительные мероприятия с учетом гигиенических требований.
- **Владеть:** методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях физической культуры и спорта, навыками соблюдения личной гигиены, профилактике и контроля за состоянием своего организма;

**Приобрести опыт деятельности** по освоению основных методов определения физических свойств воздуха и воды, методики оценки мест и условий занятий физкультурой и спортом, должны научиться рассчитывать энергетический баланс организма и как результат научиться давать рекомендации по питанию спортсменов и физкультурников в зависимости от вида спорта, пола, возраста, уровня здоровья.

#### 4. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Таблица 1. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Форма текущего контроля
1.	Гигиена физической культуры и спорта	Значение и роль гигиены в современной системе физического воспитания. Задачи и содержание гигиены физических упражнений и спорта. Методы исследования (общие гигиенические и специальные). Основа профилактики - здоровый образ жизни. Формирование здорового образа жизни - профессиональная обязанность специалиста по физической культуре и спорту. Физические свойства воздуха. Гигиена воды и почвы	УК-8	ДЗ, Р, К, Т
2.	Личная гигиена.	Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха. Рациональный суточный режим труда для лиц разного возраста с	УК-8	РГЗ, ДЗ, Т, К

		<p>учетом биологических ритмов и суточных изменений психофизиологических функций, возраста, трудовой деятельности, бытовых условий, вида занятий физическими упражнениями и спортом, условий тренировки. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Сон и спортивная работоспособность. Профилактика бессонницы. Уход за телом. Гигиенические правила применения различных водных процедур. Профилактика гнойничковых заболеваний и эпидермофитии. Особенности ухода за телом для занимающихся различными видами физических упражнений и спорта.</p>		
3.	Гигиенические требования к условиям среды при занятиях физическими упражнениями и спортом.	<p>Гигиеническая характеристика химического состава воздуха. Гигиеническая оценка воздушной среды в спортивных сооружениях. Концентрация CO<sub>2</sub>, как косвенный показатель загрязнения воздуха помещений. Профилактика и первая помощь при отравлениях CO.</p> <p>Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Гигиеническая оценка бактериальных загрязнений воздуха и их эпидемиологическое значение. Способы профилактики и борьбы с бактериальной загрязненностью воздуха в спортивных сооружениях.</p> <p>Гигиеническое значение радиоактивности воздушной среды. Источники радиоактивности.</p> <p>Основные мероприятия по профилактике загрязнений почвы спортивных сооружений. Санитарный и радиологический контроль за почвой и водой.</p> <p>Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и синтетическим напольным покрытиям, к цветовому оформлению и интерьеру.</p>	УК-8	ДЗ, Р, К, Т

		Гигиена одежды и обуви.		
4.	Гигиенические требования к пище и питанию различных групп населения и спортсменов.	<p>Гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ.</p> <p>Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов: молоко и молочные продукты, мясо, птица, яйца, рыба, хлеб, крупы, бобовые, картофель, овощи, фрукты и ягоды, пищевые жиры, кондитерские изделия и мед. Продукты повышенной биологической ценности.</p> <p>Гигиеническая характеристика пищевых добавок и биокорректоров. Вредные пищевые добавки. Генетически модифицированные пищевые продукты.</p> <p>Режим питания и усвояемость пищи.</p> <p>Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела).</p>	УК-8	ДЗ, Р, К, Т
5.	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов	<p>Комплексное применение различных гигиенических факторов для оптимизации подготовки спортсменов. Задачи, структура и условия функционирования системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.</p> <p>Основные гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса и соревнований. Основные положения гигиенического обеспечения при подготовке спортсменов в сложных условиях (жаркий и холодный климат, горные условия, временная адаптация). Рациональное построение тренировочного процесса, суточный режим, особенности питания, одежда и обувь. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др.</p>	УК-8	ДЗ, Р, К, Т

В графе 4 приводятся планируемые формы текущего контроля: защита лабораторной работы (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР),

расчетно-графического задания (РГЗ), домашнего задания (ДЗ) написание реферата (Р), эссе (Э), коллоквиум (К), рубежный контроль (РК), тестирование (Т) и т.д.

### Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144часов)

Вид работы	Трудоемкость, часов	
	6 семестр	всего
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Всего часов контактной работы:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Лекции (Л)	12	12
Практические занятия (ПЗ)	24	24
Семинарские занятия (СЗ)	не предусмотрены	не предусмотрены
Лабораторные работы (ЛР)	не предусмотрены	не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>45</b>	<b>45</b>
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	не предусмотрены	не предусмотрены
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	не предусмотрены	не предусмотрены
Реферат (Р)	10	10
Эссе (Э)	не предусмотрены	не предусмотрены
Самостоятельное изучение разделов	15	15
Самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам, рубежному контролю и т.д.)	20	20
Подготовка и сдача экзамена	27	27
<b>Виды итогового контроля</b>	<b>экзамен</b>	

### 4.1 Лекционные занятия

Таблица 3. Лекционные занятия

№ п/п	Тема	Литература
1	Предмет и задачи гигиены. История возникновения и развития гигиены	основная [1,2], дополнительная [1,3,5]
2	Гигиена воздушной среды	основная [1,2], дополнительная [1,3,4]
3	Гигиена воды и почвы	основная [1], дополнительная [1,3,4]
4	Личная гигиена спортсмена	основная [1], дополнительная [1,4]
5	Основы гигиены спортивных сооружений	основная [1,2], дополнительная [1,6]
6	Школьная гигиена	основная [1], дополнительная [1,2]

### 4.2 Практические занятия



Таблица 4. Практические занятия

№ занятия	Тема	Кол-во часов
1	Гигиена физической культуры и спорта.	2
2	Гигиенические основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.	2
3	Гигиена воздушной среды	2
4	Гигиена воды и почвы	2
5	Личная гигиена спортсмена	2
6	Гигиеническая организация внешней среды. Гигиенические требования к помещению. Планировка детских учреждений.	2
7	Санитарно-гигиенические требования к организации спортивных занятий в учреждениях дополнительного образования	2
8	Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.	2
9	Биологические факторы внешней среды. Инфекционные болезни и их профилактика	2
10	Содержание белков, жиров, углеводов в различных продуктах.	2
11	Гигиеническое значение пищевых волокон и содержание их в различных продуктах.	2
12	Школьная гигиена	2

#### 4.3 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	<p>Профилактика - основополагающий принцип охраны здоровья населения. Гигиена - основа профилактики. Задачи гигиены. Единство организма человека с окружающей средой. Социальное значение гигиенических мероприятий. Осуществление профилактических и оздоровительных мероприятий в России. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.).</p> <p>Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Развитие гигиены в России. Санитарно-эпидемиологическая служба в РФ. Пути</p>

	<p>внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий.</p> <p>Особенности проведения профилактических мероприятий в условиях рыночных отношений, при страховой и платной медицине. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, Б.В. Гриневский, В.А. Волжин-ский, А.А.Минх и др.).</p> <p>Формы внедрения в практику гигиенических рекомендаций (нормы, правила, государственные нормы и правила).</p>
2	<p>Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков - разрушители здоровья и работоспособности. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях.</p> <p>Отрицательное влияние курения на различные психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты курения. Отрицательное воздействие курения на спортивную работоспособность. Средства и методы профилактики и борьбы с курением.</p> <p>Отрицательное влияние алкогольных напитков на различные психофизиологические функции организма. Социально-гигиенические аспекты злоупотребления алкоголем. Отрицательное воздействие спортивную работоспособность. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов и повышение гигиенической культуры питания населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.</p>
3	<p>Характеристика биологических факторов внешней среды. Патогенные микроорганизмы. Инфекционные заболевания и пути их распространения (эпидемии, пандемии, эндемии, спорадические заболевания).</p> <p>Эпидемический процесс и его звенья. Источник инфекции, механизмы передачи инфекции, восприимчивость к данному заболеванию населения. Влияние социальных и природных факторов на распространение эпидемического процесса.</p> <p>Восприимчивость и иммунитет. Понятие об иммунитете. Виды иммунитета. Комплекс мероприятий по профилактике и борьбе с инфекционными и венерическими заболеваниями. Особенности профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы.</p> <p>Гигиеническое значение закаливания в современных условиях. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Общие и местные закаливающие процедуры.</p> <p>Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль). Оценка эффективности закаливающих процедур.</p> <p>Акклиматизация как социально-биологический процесс. Гигиенические основы акклиматизации (адаптации) физкультурников и спортсменов к различным погодным и климатическим условиям.</p>

4	<p>Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.</p>
5	<p>Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья, работоспособность, психофизиологические функции. Буллемия и анорексия. Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Основные положения питания при профилактике и снижении избыточной массы тела: уменьшение количества и калорийности пищи, разгрузочные дни, многоразовое и регулярное питание, культура приема пищи, снижение аппетита. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых. Исключение из пищевых рационов продуктов, содержащих аллергены. Общеукрепляющие и оздоровительные мероприятия. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков. Влияние внешней среды и социальных факторов на рост и развитие детей и подростков. Гигиенические аспекты акселерации детей и подростков. Биологический возраст детей и подростков. Роль и значение гигиенических факторов на различных возрастных этапах. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения в РФ.</p>
6	<p>Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы.</p> <p>Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление).</p> <p>Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся. Гигиеническая характеристика основных форм профессионально-прикладной физической подготовки с учетом профессиональных, половых и возрастных особенностей трудящихся. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов (родители, друзья, товарищи, спортивный и учебный коллективы и др.). Психогигиена. Гигиенические требования к выбору места проведения сбора, составлению суточного режима, бытовым условиям, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий. Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы. Гигиеническая характеристика и методика применения различных гидропроцедур (душ, контрастный душ, тепловые ванны, контрастные ванны, кислородные ванны, жемчужные ванны, восстановительное плавание). Гигиеническая характеристика паровых и суховоздушных (сауна) бань. Методика выполнения различных банных процедур в целях гигиены, закаливания, восстановления. Особенности использования банных процедур при занятиях физическими упражнениями и спортом. Гигиеническая характеристика тепловых камер. Гигиеническая характеристика и методика использования при занятиях физическими упражнениями и спортом ультрафиолетовых облучений и аэроионизации. Гигиеническая характеристика ландшафтных (географических) зон, повышающих эффективность активного отдыха,</p>

	ускоряющих восстановительные процессы стимулирующих работоспособность.
--	--

## 5. Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Контроль по дисциплине «Основы гигиены физической культуры и спорта» осуществляется в соответствии с учебным планом образовательной программы и в соответствии с действующим Положением о балльно - рейтинговой системе оценки успеваемости студентов КБГУ: тестирование, коллоквиум, реферат, экзамен.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о подготовленности студента на каждом занятии. Текущий контроль (рейтинг, контрольные точки) - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы в определенные сроки. В наличии имеются тестовые материалы в формате АСТ/DOC по дисциплине «Основы гигиены физической культуры и спорта» для студентов направления 44.03.01 «Педагогическое образование», подготовленные в соответствии с «Требованиями к составлению банка тестовых заданий» и переданные в Центр тестирования профессионального образования КБГУ для эксплуатации. Форма итогового контроля: экзамен.

Таблица 6. Перечень оценочных средств

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Коллоквиум	Средство контроля, усвоения учебного материала темы, раздела дисциплины, организованное как учебное занятие	Вопросы по темам/разделам дисциплины, представленные в привязке к компетенциям, предусмотренным РПД
2.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, собственные взгляды на нее	Тематика рефератов
3.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений учащихся	Фонд тестовых заданий

4.	Итоговая аттестация	Вопросы, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, обобщать фактический и теоретический материал	Фонд вопросов для зачета
----	---------------------	--	--------------------------

*Вопросы, выносимые на коллоквиум, для оценки компетенции УК-8*

#### **Коллоквиум №1**

1. Гигиена как наука, ее цель и задачи.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Методы исследования, используемые в гигиене.
4. Гигиена физической культуры и спорта.
5. Критерии оценки здоровья человека.
6. Физические свойства воздуха.
7. Химический состав воздуха.
8. Механические примеси и биологические объекты в воздухе.
9. Охрана окружающей среды.
10. Профилактика - основополагающий принцип охраны здоровья населения. Единство организма человека с окружающей средой.
11. Социальное значение гигиенических мероприятий.
12. Осуществление профилактических и оздоровительных мероприятий в России.
13. Методы гигиенических исследований (метод санитарного описания, физические методы, химические методы, токсикологические, санитарно-статистические, климатические и др.).
14. Краткие исторические сведения о развитии гигиены. Развитие гигиены в России.
15. Санитарно-эпидемиологическая служба в РФ. Пути внедрения гигиенических знаний и проведение санитарных мероприятий.
16. Особенности проведения профилактических мероприятий в условиях рыночных отношений, при страховой и платной медицине.
17. Роль отечественных ученых в разработке важнейших положений гигиены физической культуры и спорта
18. Вредные привычки - курение, употребление алкогольных напитков и наркотиков - разрушители здоровья и работоспособности.
19. Социальное и биологическое значение вредных привычек.
20. Значение и роль физической культуры и спорта в профилактике и в борьбе с вредными привычками в современных условиях.

#### **Коллоквиум № 2**

1. Гигиеническое и биологическое значение воды.
2. Гигиенические требования к воде.
3. Очистка и обеззараживание воды.
4. Гигиена почвы.
5. Рациональный распорядок дня.
6. Уход за телом.
7. Вредные привычки и гигиена половой жизни.

8. Характеристика биологических факторов внешней среды.
9. Патогенные микроорганизмы. Инфекционные заболевания и пути их распространения (эпидемии, пандемии, эндемии, спорадические заболевания).
10. Эпидемический процесс и его звенья.
11. Источник инфекции, механизмы передачи инфекции, восприимчивость к данному заболеванию населения.
12. Влияние социальных и природных факторов на распространение эпидемического процесса.
13. Основные принципы закаливания (систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль).
14. Оценка эффективности закаливающих процедур.

### **Коллоквиум № 3**

1. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям
2. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям
3. Гигиенические требования к оборудованию спортивных залов в общеобразовательных учреждениях (санитарно-эпидемиологические правила и нормативы санпин 2.4.2.2821–10)
4. Возрастные особенности детей и подростков.
5. Гигиенические основы физического воспитания школьников.
6. Гигиенические требования к учебному процессу в школе.
7. Использование различных видов одежды и обуви в зависимости от вида физических упражнений, условий тренировки и соревнований. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.
8. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей детей и подростков.
9. Гигиеническая характеристика возрастных особенностей лиц среднего и пожилого возраста. Медицинские группы.
10. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста (суточный режим, двигательная активность, питание, закаливание, восстановление).
11. Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.
12. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов (родители, друзья, товарищи, спортивный и учебный коллективы и др.).
13. Психогигиена.
14. Гигиенические требования к выбору места проведения сбора, составлению суточного режима, бытовым условиям, организации питания и питьевого режима, выбору одежды и обуви, проведению восстановительных мероприятий.
15. Основные положения применения гигиенических и оздоровительно-восстановительных средств, повышающих работоспособность и ускоряющих восстановительные процессы.

### **Методические указания по подготовке студентов к коллоквиуму:**

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по самостоятельно подготовленной студентом теме.

На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум представляет собой не только одну из форм текущего контроля, но и одну из активных форм учебных занятий, проводимых как в виде беседы преподавателя со студентами, так и в виде семинара, посвященного обсуждению определенной научной темы.

Целями коллоквиума являются: выяснение у студентов знаний, их углубление (повышение) и закрепление по той или иной теме курса; формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.

Основная задача коллоквиума - пробудить у студента стремление к чтению и использованию дополнительной литературы. На коллоквиум могут выноситься, как проблемные (нередко спорные теоретические вопросы), так и вопросы, требующие самостоятельного изучения, а также более глубокой проработки. На самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 1-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и составление конспекта. Коллоквиуму может предшествовать написание эссе. Коллоквиум проводится либо в форме индивидуальной беседы преподавателя со студентом, либо беседы в небольших группах (3-5 человек).

Коллоквиум оценивается по 6-балльной системе.

#### **Критерии оценивания:**

##### **6 баллов ставится, если:**

1. полно раскрыто содержание материала;
2. материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
3. показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
4. продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
5. ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
6. допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

##### **5 баллов ставится, если:**

ответ удовлетворяет в основном требованиям на «5б.», но при этом имеет один из недостатков:

1. в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
2. допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
3. допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

##### **4 балла ставится, если:**

1. неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
2. имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;

**3 балла ставится, если:**

1. при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

**2 балла ставится, если:**

1. не раскрыто основное содержание учебного материала;  
2. обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;

**1 балл ставится, если:**

1. допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.  
2. не сформированы компетенции, умения и навыки.

**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.
3. Понятие о погоде, климате, акклиматизации.
4. Гигиеническое значение воздуха высокой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
5. Гигиеническое значение воздуха низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
6. Гигиеническое значение атмосферного давления. Профилактика неблагоприятного влияния.
7. Гигиеническое значение различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
8. Использование воздуха различной температуры и влажности в спортивной практике
9. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации
10. Гигиеническое значение ионизации воздуха и составных частей его. Использование их в спортивной практике.
11. Гигиеническое значение механических примесей. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
12. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений

**Методические указания по подготовке студентов написанию реферата**

Написание реферата способствует углубленному изучению учебной дисциплины, дальнейшей систематизации, расширению и закреплению полученных знаний.

**Требования к содержанию реферата:**

- материал, использованный в реферате, должен строго относиться к избранной теме;
- необходимо изложить основные аспекты проблемы не только грамотно, но и в соответствии с той или иной логикой (хронологической, тематической, событийной);
- при изложении следует сгруппировать идеи разных авторов по общности точек зрения или по научным школам;
- реферат должен заканчиваться подведением итогов, содержать краткий обзор-обоснование преимуществ той точки зрения по рассматриваемому вопросу, с которой студент солидарен

**Структура реферата:**



Текст реферата должен быть изложен логически и представлять собой целостное и завершённое самостоятельное исследование и состоять из вступления, основной части, выводов и списка использованных источников.

Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, дается характеристика современного состояния исследуемой проблемы, определяется цель работы и задача, указывается предмет и объект исследования. Во вступлении следует также обратить внимание на уровень разработанности темы в отечественной и зарубежной литературе, выделить дискуссионные вопросы и нерешенные проблемы. Рекомендованный объем вступления - 1,5-2 страницы.

Основная часть работы состоит из трёх-четырёх вопросов. Все вопросы должны быть логически связанные между собой. В зависимости от особенностей исследуемой проблемы вопросы могут объединяться между собой, например, теоретический с методическим или методический с аналитическим и т.п.. Рекомендованный объем основной части - 10-12 страниц.

Заключительная часть работы - выводы (короткое резюме из всего содержания реферата). Здесь вмещаются выводы и рекомендации, которые показывают, в какой мере решена задача и достигнута цели, сформулированной во вступлении. Объем заключительной части - 1,5-2 страницы.

Неотъемлемой частью реферата является список литературы, который содержит перечень всех источников, использованных в процессе работы. Отдельные части текста, которые имеют самостоятельное значение (таблицы, социологический инструментарий и т.п.), могут быть добавлены отдельно в приложениях. Рекомендованный объем дополнительной части - не больше 5 страниц.

#### **Критерии оценивания реферата.**

Оценка **«отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка **«хорошо»** ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

#### **Образцы тестовых заданий**

I:

S: Какие службы проводят регулярные исследования воздушной среды?

- : институт профзаболеваний
- : токсикологические лаборатории
- +: лаборатории гидрометслужбы
- : институт экологии

I:

S: Нормы водопотребления – это

- : количество воды в литрах, необходимое человеку в сутки для удовлетворения

физиологических потребностей

-: количество воды в литрах, необходимое человеку для покрытия санитарно-гигиенических потребностей

+: количество воды в литрах, приходящееся на человека в сутки

I:

S: В пище в среднем содержится минеральных элементов

+: 1%

-: 25%

-: 36%

-: 40%

I:

S: В санитарной статистике при оценке здоровья населения из перечисленных медико-статистических показателей используются:

+: медико-демографические

-: инвалидности

-: заболеваемости

-: двигательной активности

I:

S: В среднем суточное потребление энергии у девушек составляет

-: 1289 ккал

-: 1457 ккал

-: 1892 ккал

+: 2400 ккал

I:

S: Ведущее место среди средств естественной терапии, профилактики заболеваний и оздоровления организма принадлежит

-: питанию

-: питьевому режиму

+: физической культуре

-: здоровому сну

I:

S: Влияние на здоровье человека генетических факторов составляет от всех воздействий

-: 2-3%

+: 15-20%

-: 7-12%

-: 3-5%

I:

S: Влияние экологических факторов на здоровье человека оценивается от всех воздействий

в:

+: 20-25%

-: 85-90%

-: 80-85%

-: 75-80%

I:

S: Гидротерапия – это:

-: лечение звуковыми колебаниями

+: лечение водой

-: лечение диетой

-: лечение физическими упражнениями

I:

S: Из перечисленного миграция населения бывает:

+: эмиграционной и иммиграционной

- : межсезонной
- : внутрисемейной
- : меж подъездной

I:

S: Из перечисленного с точки зрения социальной медицины выделяют уровни оценки здоровья:

- +: здоровье отдельного человека
- : начальный
- : параллельный
- : статичный

I:

S: Своевременная диагностика и оценка уровня здоровья позволяет:

- +: выявить слабые звенья в организме
- : определить генотип
- : определить возраст человека
- : определить уровень образованности

I:

S: Функциональные пробы позволяют оценить:

- : генетические возможности человека
- +: резервные возможности организма
- : особенности адаптации различных систем к физическим нагрузкам
- : типы реакции систем организма на нагрузку

I:

S: Профилактика в переводе с греческого языка означает:

- +: предупреждение заболеваний
- : национальную принадлежность
- : удовлетворение потребностей
- : диета

I:

S: Нормы водопотребления – это

- : количество воды в литрах, необходимое человеку в сутки для удовлетворения физиологических потребностей
- : количество воды в литрах, необходимое человеку для покрытия санитарно-гигиенических потребностей
- +: количество воды в литрах, приходящееся на человека в сутки

I:

S: Сбалансированность приема основных пищевых веществ - белков, жиров, углеводов должно составлять суточной калорийности потребляемой пищи соответственно:

- : 10%-5%-9%
- : 25%-3%-52%
- +: 15%-30%-55%
- : 25%-25%-25%

I:

S: Система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевания, различающиеся по своей природе:

- : это спорт высших достижений
- +: это профилактика
- : это мониторинг
- : госпитализация

### **Методические указания по подготовке студентов к тестированию:**

1. Назначение теста. Комплекс тестовых заданий предназначен для проверки знаний и

некоторых практических навыков бакалавров. Работа с тестами нацелена на обеспечение большей систематизации основных знаний учебного курса, повышения уровня аргументации важнейших выводов и значимых положений, рассматриваемых в ходе освоения основных тем данной учебной дисциплины. Спецификация тестовых заданий соответствует структуре содержания учебного курса.

Тестовые задания (300 вопросов) могут использоваться как в открытом режиме в процессе обучения (текущий контроль, самопроверка) для углубления знаний и закрепления навыков, так и в закрытом режиме - для организации рубежного контроля по модулям и промежуточной аттестации бакалавров.

2. Продолжительность тестирования 30 минут. Предлагается тестовое задание, состоящее из 30 вопросов разной степени сложности.

3. Тест на промежуточной аттестации включает задания одного уровня. Тестовое задание «Множественный выбор» – задания, в которых студенту предлагается выбрать верные утверждения из списка ответов.

Знания, продемонстрированные во время прохождения тестирования на промежуточной аттестации, оцениваются исходя из нижеприведенных критериев:

### **Критерии оценивания:**

«6 баллов»: Студент правильно выполнил все задания (30).

«5 баллов»: Студент правильно выполнил 25 заданий.

«4 балла»: Студент правильно выполнил 20 заданий.

«3 балла»: Студент правильно выполнил 15 заданий.

«2 балла»: Студент правильно выполнил 10 заданий.

«1 балл»: Студент правильно выполнил 5 заданий.

### **Вопросы для экзамена:**

1. Исторические этапы гигиенической науки. Выдающиеся ученые общей и спортивной гигиены. Методы гигиенических исследований.

2. Задачи гигиены массовой физической культуры и спорта. Основные направления развития научных исследований в области гигиены физической культуры и спорта.

3. Основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения. Роль физической культуры и спорта в утверждении здорового образа жизни.

4. Биологические факторы внешней среды. Профилактика и борьба с инфекционными заболеваниями в практике физкультурной и спортивной работы. СПИД - опасное инфекционное заболевание.

5. Биологические ритмы и работоспособность. Физические упражнения в суточном режиме. Гигиенические требования ко сну. Профилактика бессонницы.

6. Социальное и биологическое значение вредных привычек. Социально-гигиенические аспекты курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании.

7. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливаются одежда и обувь. Гигиенические правила ухода за спортивной одеждой и обувью.

8. Применение закаливающих процедур при различных видах занятий массовой физической культурой. Школы закаливания. Особенности применения закаливания в процессе занятий физкультурой и спортом.

9. Гигиеническая характеристика механических примесей. Способы профилактики и борьбы с запыленностью воздуха в местах занятий физическими упражнениями и спортом. Санитарно-гигиенические мероприятия по охране воздушной среды.

10. Гигиеническая характеристика влияния различных климатических условий на организм. Гигиенические основы акклиматизации к различным погодным и климатическим условиям.

11. Гигиенические требования к источникам и системам водоснабжения.

Минеральный состав воды и его физиологическое значение.

12. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений, строительным материалам, к цветовому оформлению и интерьеру.

13. Гигиенические требования к различным типам спортивных сооружений в городах и сельской местности.

14. Содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в различных продуктах. Гигиенические требования к употреблению синтетических витаминных препаратов.

15. Гигиеническая характеристика основных групп пищевых продуктов: молоко и молочные продукты, мясо, птица, яйца, рыба, хлеб, крупы, бобовые, картофель, овощи, фрукты и ягоды, кондитерские изделия и мед. Определение доброкачественности пищи.

16. Профилактика и коррекция избыточного веса. Методы определения нормального и идеального веса (массы) тела. Профилактика пищевой аллергии у детей и взрослых.

17. Социально-гигиенические мероприятия по охране и укреплению здоровья подрастающего поколения РФ.

18. Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков. Физкультурно-оздоровительная работа со школьниками.

19. Особенности гигиенического обеспечения занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста.

20. Гигиеническая характеристика основных форм занятий физическими упражнениями для лиц среднего и пожилого возраста.

21. Гигиеническая характеристика основных форм производственной физической культуры.

22. Гигиенические требования к профессионально-прикладной физической подготовке трудящихся.

23. Гигиеническая характеристика различных форм занятий физическими упражнениями и спортом по месту жительства и гигиенические требования к местам их проведения.

24. Гигиенические требования к организации и проведению тренировочного процесса, тренировочного сбора и соревнований. Создание оптимальных социально-гигиенических условий микросреды для спортсменов.

25. Современные технологии комплексного применения восстановительных средств в процессе физического воспитания и спортивной подготовки.

26. Рациональное построение тренировочного процесса в сложных условиях.

27. Профилактика и первая помощь при тепловом и солнечном ударе, обморожениях и др.

28. Гигиенические требования к организации тренировочного процесса юных спортсменов.

29. Гигиеническое обеспечение подготовки в избранном виде спорта.

30. Гигиеническое обеспечение занятий наиболее популярными видами массовой физической культуры и спорта.

## **Оценивание студента при итоговой аттестации, в процессе формирования компетенций УК-8**

### **Оценка «отлично» ставится, если:**

– ответы отличаются глубоким знанием учебного материала, свидетельствуют о способности самостоятельно находить причинно-следственные зависимости и связь с практикой; в ответах прослеживаются нормы литературной речи, используются термины и понятия профессионального языка;

– студент демонстрирует ярко выраженную субъектную позицию и свободно оперирует знаниями возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей,

образовательных потребностей обучающихся, знанием понятия «образовательная среда»; структуру и специфику личностных, метапредметных и предметных результатов обучения; критерии оценки качества учебно-воспитательного процесса;

- знает технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования, требования личной гигиены;

**Оценка «хорошо» ставится, если:**

- ответы отличаются знанием учебного материала, логическим его представлением, умением сформулировать свою позицию по проблемным вопросам, однако с допущением отдельных неточностей, не искажающих смысл научных концепций; в ответах прослеживаются нормы литературной речи, однако слабо используются термины и понятия профессионального языка;

- студент демонстрирует владение знанием сущности понятия «образовательная среда»; структуру и специфику личностных, метапредметных и предметных результатов обучения; критерии оценки качества учебно-воспитательного процесса;

- знает технику безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, основные положения общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, гигиенические требования к устройству основных спортивно-оздоровительных сооружений и оборудования, требования личной гигиены;

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если:**

- студент затрудняется в ответах, демонстрирует частичные знания по представленному материалу, допускает ошибки и неточности в интерпретации основных понятий и определений; не умеет логически выстроить материал и сформулировать свою позицию по проблемным вопросам; наблюдается нарушение норм литературной речи, практически не используются термины и понятия профессионального языка;

- студент демонстрирует частичное владение знанием о возрастных, психофизических и индивидуальных особенностях, образовательных потребностях обучающихся.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:**

- ответы свидетельствуют о значительном незнании учебного материала, студент не может без помощи педагога найти в нем причинно-следственные связи, дает неверные, содержащие фактические ошибки ответы на вопросы; наблюдается нарушение норм литературной речи, не используются термины и понятия профессионального языка;

- студент имеет фрагментарные представления о понятии «образовательная среда»; структуре и специфике личностных, метапредметных и предметных результатов обучения; критериях оценки качества учебно-воспитательного процесса, дает неверные ответы о возрастных, психофизических и индивидуальных особенностях, образовательных потребностях обучающихся.

## **6. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания результатов освоения образовательной программы**

### *Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации*

В процессе обучения используются следующие виды контроля:

- коллоквиум;

- письменные работы (рефераты, выполнение контрольных заданий)
- тестирование

#### *Организация текущего контроля успеваемости студентов*

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача домашних заданий, результаты компьютерного тестирования и выполнения контрольных работ.

*Таблица 7. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения*

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3+3+4
2	Тестирование	18	6 + 6 + 6
3	Коллоквиум	18	6+6+6
4	Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.)	24	8+8+8
Итого:		70	23 + 23+ 24

Письменные контрольные работы посвящены решению ключевых задач и проводятся 3 раза в семестре (перед каждым подведением итогов по рейтинговой системе).

Для текущего контроля успешности обучения используются разработанные на кафедре аттестационные педагогические измерительные материалы для компьютерного тестирования (тестовые задания) по дисциплине. Содержание тестов охватывает все разделы дисциплины.

*Таблица 8. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

Результаты обучения (компетенции)	Индикаторы достижений	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Способен обеспечивать условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими	<u>Владеть:</u> Способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом индивидуальных особенностей обучающихся <u>Уметь:</u> определять физиологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста; <u>Знать:</u> возрастные, психофизические и	- коллоквиум, - реферат, - тестирование, - экзамен

	нормами	индивидуальные особенности, образовательные потребности обучающихся	
--	---------	---	--

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная литература

1. Дубровский В.И. Экогигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : рук. для спортивных врачей и тренеров / В.И. Дубровский, Ю.А. Рахманин, А.Н. Разумов. - М. : ВЛАДОС, 2008. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785691017018.html>
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс] : учебник / Кучма В.Р. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970434987.html>
2. Полиевский С. А., Гигиенические основы физической культуры и спорта учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования.-М: Издательский центр «Академия», 2014

### 7.2 Дополнительная литература

1. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов средн. и высших заведений по физической культуре / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2003.-509 с.
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: Учеб.для студ.вузов. - М.: Медицина, 2001.
3. Лаптев А.П., Малышева И.Н. Практикум по гигиене. - М. :ФИС, 1981.
4. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: ФИС, 1990.
5. Минх А.А. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта. - М.: Медицина, 1967.
6. Полиевский С.А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. - М.: Медицина, 1982.
7. Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. СПб.,2000.
8. Рекомендации по питанию спортсменов /Под ред. Покровского А.А..- М: ФИС, 1975.
9. Справочник помощника санитарного врача и помощника эпидемиолога/ Под ред. Д.П.Никитина, А.И.Зинченко. - М.: Медицина, 1990.

### 7.3 Периодические издания

- Журнал «Теория и практика физической культуры».
- Вестник проблемного совета по ФК РАО. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
- Экология человека.

### 7.4 Интернет-ресурсы

- 1.ЭБС « Консультант студента» <http://www.studmedlib.ru/>
- 2.<http://lib.rus.ec/b/202455>
3. НЭБ РФФИ <https://elibrary.ru/>
- 4.ЭБД РГБ <http://www.diss.rsl.ru>
- 5 База данных Sciencel ndex (РИНЦ) <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

Сведения об электронных информационных ресурсах, к которым



## обеспечен доступ для пользователей библиотеки КБГУ.

№	Наименование электронного ресурса	Адрес сайта	Наименование организации-владельца	Условия доступа
1.	Электронная библиотека диссертаций РГБ	<a href="http://www.diss.rsl.ru">http://www.diss.rsl.ru</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» (РГБ) Договор №095/04/0020 от 10.02.2017г.	Авторизованный доступ с электронного читального зала КБГУ
2.	«Web of Science» (WOS) – аналитическая и цитатная база данных	<a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>	Компания <u>Thomas Reuters</u> Сублицензионный договор №2016-TR от 30.11.2016г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
3.	Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии» (аналитическая и цитатная база данных)	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Издательство «Elsevier. Наука и технологии» Контракт №20/ЭА от 06.12.16г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
4.	Российские и зарубежные научные электронные журналы	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	НЭБ РФФИ на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
5.	База данных Science Index (РИНЦ) возможность дополнения и уточнения публикаций ученых КБГУ	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Договор № SIO-741/2017 от 27.02.2017	Авторизованный доступ для представителя вуза
6.	ЭБС «Консультант студента» - учебные и научные материалы по медицине	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	ООО «Политехресурс» (г. Москва) Договор № 67СЛ/09-2017 от 14.11.2017г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	ЭБС «IPRbooks» Учебные, научные и периодические издания для вузов и СПО	<a href="http://iprbookshop.ru">http://iprbookshop.ru</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Саратов) Лицензионный договор №2749/17 от 03.04.2017	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	Национальная электронная библиотека РГБ Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек и электронные документы образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a>	ФГБУ «РГБ» Договор № 101/НЭБ/1666 от 30.08.2016г.	Доступ по IP-адресам КБГУ
9.	Обзор СМИ	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники» на безвозмездной основе	Доступ по IP-адресам КБГУ
10.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	<a href="http://www.prlib.ru">http://www.prlib.ru</a>	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) Соглашение от 15.11.2016г.	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214)
11.	ЭБС КБГУ (электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)	<a href="http://lib.kbsu.ru">http://lib.kbsu.ru</a>	КБГУ Положение об электронной библиотеке от 25.08.09	Полный доступ

### 7.5 Методические указания к семинарским занятиям

Методические указания по предмету «Основы гигиены физической культуры и спорта» раскрывают рекомендуемый характер учебной работы по изучению семинарских занятий и заданий для самостоятельной работы. *Семинарские занятия* проводятся по наиболее важным вопросам учебной программы. Тема семинарского занятия

предварительно объявляется студентам, оглашаются вопросы для обсуждения, задаются темы рефератов, по рассматриваемой тематике. При необходимости даются рекомендации об использовании необходимых литературных источников. В конце семинарского занятия подводятся итоги работы; обсуждается качество подготовки; степень усвоения знаний; активность; положительные стороны и недостатки в работе студентов.

## **7.6 Методические указания к самостоятельной работе**

В процессе изучения данной дисциплины студенты должны получить оптимальный объем знаний. В рамках перечисленных разделов требуется знание основных тем, предусмотренных учебной программой и изложенных в учебнике. При этом студенты должны уметь дать им правильное объяснение. Студенту, прежде всего, следует изучить учебники основной литературы по дисциплине. В них изложены материалы в соответствии с учебной программой. Добиться прочного усвоения прочитанного можно только в том случае, если изучение учебника происходит в несколько приемов. При чтении во второй и третий раз не следует перечитывать все сначала. Надо сосредоточить свое внимание на более трудно усваиваемых местах. Серьезно следует отнестись к изучению дополнительных материалов. Дополнительную литературу следует читать после того, как изучен учебник. Такой метод самостоятельной работы способствует всестороннему и более глубокому усвоению материала, его методологическому обоснованию и объяснению. Преподавателю задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной части и тем занятий, выносимых на самостоятельное изучение.

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение, реферирование и конспектирование литературных источников, - выполнение письменных и устных заданий преподавателя, подготовку докладов и сообщений, участие в УИРС, НИРС, изучение отдельных вопросов с целью подготовки к семинарским занятиям, а также участия в научно-практических конференциях.

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом, соответствует более глубокому усвоению изучаемого курса, позволяет формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Самостоятельная работа носит систематический характер. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента (зачет, экзамен). При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на семинарских и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **8.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Физическая культура и спорт» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:  
лицензионное программное обеспечение:

<b>№</b>	<b>Наименование программы, право использования которой предоставляется</b>	<b>Страна происхождения</b>	<b>Срок действия программного обеспечения</b>
1	Лицензия на программно-аппаратный комплекс автоматизации планирования и контроля проектов Программное обеспечение VIPULSE	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
2	Лицензия на программное обеспечение для векторного графического редактора для создания и редактирования графических схем, чертежей и блок-схем. АСМОграф стандартная лицензия - векторный графический редактор	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
3	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование в строительстве и архитектуре " на 250 рабочих мест	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
4	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование в строительстве и архитектуре" для преподавателя	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
5	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование и конструирование в машиностроении" на 250 рабочих мест	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
6	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование и конструирование в машиностроении" для преподавателя	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
7	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение «3D-моделирование для 3D-печати" на 250 мест	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
8	Лицензия на право использования Учебного комплекта для системы прочностного анализа для КОМПАС-3D (учебный комплект программного обеспечения на 250 лицензий)	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
9	Лицензия на право использования Учебного комплекта KompasFlow для КОМПАС-3D, приложение «гидрогазодинамика» на 30 мест	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
10	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения KompasFlow	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев

	(для преподавателя)		
11	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения: пакет обновлений APM FEM для прочностного анализа для КОМПАС-3D (учебный комплект программного обеспечения на 250 лицензий)	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев
12	Лицензия на программное обеспечение для автоматизированного проектирования (САПР) сетевая лицензия "Платформа nanoCAD" 22 (конфигурация Pro), сетевая лицензия (серверная часть)	<b>Российская Федерация</b>	12 месяцев

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия програм-ного обеспечения	Кол-во
1.	Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFQ)	Российская Федерация	12 месяцев	1300
2.	Лицензия на офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный	Российская Федерация	бессрочно	1300
3.	Лицензия на неисключительное право использования операционной системы Конфигурация: «Рабочая станция» РЕД ОС. Стандартная редакция	Российская Федерация	бессрочно	1300
4.	Лицензия на программное обеспечение системы управления базами данных (СУБД) Postgres Pro AC Enterprise на 1 ядро x86-64	Российская Федерация	бессрочно	2
5.	Лицензия на неисключительное право использования операционной системы Конфигурация: «Сервер» РЕД ОС. Стандартная редакция	Российская Федерация	бессрочно	5
6.	Лицензия на программное обеспечение для инвентаризации, учета ПК и оборудования Total Network Inventory 5 (100 устр.)	Российская Федерация	бессрочно	1
7.	Лицензия на программное обеспечение для анализа и построения графиков ORIGINPRO- New License Concurrent Network Single Seat EDUCATIONAL	США	12 месяцев	1
8.	Лицензия на программное обеспечение для работы с документами формата PDF Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Level 1 (1-9) Education Named License 65297997BB01A12	США	12 месяцев	5
9.	Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых	Российская Федерация	12 месяцев	1

	документах распространённых форматов Антиплагиат ВУЗ (2000 проверок)			
10.	Лицензия на программное обеспечение для обработки растровых изображений Creative Cloud for enterprise All Apps Multiple Platforms Multi European Languages Education Device License	США	12 месяцев	50
11.	Лицензия на учебную систему автоматизированного проектирования (САПР) «Грация»	Российская Федерация	12 месяцев	8
12.	CRM-система Программа для ЭВМ "1С-Битрикс: Управление сайтом". Лицензия Старт	Российская Федерация	12 месяцев	19
13.	Образовательная платформа Этюд со средой вычислений и модельно-ориентированного проектирования Engee	Российская Федерация	12 месяцев	116
14.	Права на программное обеспечение универсальная система для всестороннего статистического анализа и визуализации данных на 500 пользователей. Statistica Ultimate Academic for Windows 10 Russian/13 English на 500 пользователей Локальная версия (Named User) Годовая лицензия	США	12 месяцев	1
15.	Права на программное обеспечение средство разработки Embarcadero RAD Studio Concurrent Academic Edition 1 Year Term License	США	12 месяцев	34
16.	Права на программное обеспечение для работы с PDF-документами. ABBYY FineReader 15 Business	Российская Федерация	12 месяцев	15
17.	Права на программное обеспечение для ведения бухгалтерского и налогового учета 1С:Бухгалтерия государственного учреждения 8 ПРОФ. Электронная поставка	Российская Федерация	12 месяцев	16
18.	Лицензия на программное обеспечение для управления стоматологической клиникой IDENT (годовая лицензия)	Российская Федерация	12 месяцев	1
19.	Лицензия на программное средство-видеоредактор Movavi видеоредактор 15 SE Academic Edition	Российская Федерация	бессрочно	70
20.	Лицензия на программное средство для записи (захвата) видео с экрана Movavi Screen Capture Pro (Movavi Screen Recorder)	Российская Федерация	бессрочно	70
21.	Лицензия на фонетический, лексический и грамматический мультимедийный справочник-тренажёр обучения английскому языку Профессор Хиггинс. Английский без акцента! Версия 6.5	Российская Федерация	бессрочно	16
22.	Лицензия на электронный словарь для английского и русского языков для	Российская Федерация	12 месяцев	16

	изучающих английский язык ABBY Lingvo x6 Английская версия (конкурентная лицензия)			
23.	Платформа для проведения вебинаров Vuebinar	Российская Федерация	12 месяцев	1

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

## **8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые):  
присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ невизуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающегося с нарушениями зрения;  
задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;  
письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):  
на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);  
зачет проводится в письменной форме;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:  
созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений);  
письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;  
по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.  
Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Приложение 1  
**Лист изменений (дополнений)**  
**в рабочей программе дисциплины «\_\_\_\_\_»**  
**по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (Физическая**  
**культура) на 20\_\_ 20\_\_ учебный год**

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

*Обсуждена и рекомендована на заседании*

протокол N\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Директор Института \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
личная подпись
расшифровка подписи
дата

## Приложение 2

### Распределение баллов текущего и рубежного контроля

№п/п	Вид контроля	Сумма баллов			
		Общая сумма	1-я точка	2-я точка	3-я точка
1-	Посещение занятий	до 10 баллов	до 3 б.	до 3б.	до 4б.
2-	Текущий контроль:	до 30 баллов	до 10 б.	до 10 б.	до 10 б.
	Устный опрос	от 0 до 9 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.
	Выполнение самостоятельных заданий:				
	Решение типовых заданий для самостоятельной работы	от 0 до 6 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.	от 0 до 2 б.
	Написание рефератов	от 0 до 9 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.	от 0 до 3 б.
3.	Рубежный контроль	до 30 баллов	до 10 б.	до 10 б.	до 10 б.
	тестирование	от 0- до 12б.	от 0- до 4б.	от 0- до 4б.	от 0- до 4б.
	коллоквиум	от 0 до 18б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.	от 0 до 6 б.
	Итого сумма текущего и рубежного контроля	до 70 баллов	до 23б.	до 23б	до 24б



## Приложение 3

### Шкала оценивания планируемых результатов обучения

#### Текущий и рубежный контроль

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
6	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение домашнего задания. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Студент не допускается к промежуточной аттестации	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение домашнего задания. Частичное выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение домашнего задания. Выполнение заданий для самостоятельной работы, тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценку «отлично».

#### Промежуточная аттестация

Семестр	Шкала оценивания			
	Неудовлетворительно (36-60 баллов)	Удовлетворительно (61-80 баллов)	Хорошо (81-90 баллов)	Отлично (91-100 баллов)
6	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене не дал полного ответа ни на один вопрос. Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ только на один вопрос	Студент имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй. Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос или частично ответил на оба вопроса. Студент имеет по итогам текущего и рубежного контроля 61-70 баллов на экзамене не дал полного ответа ни на один вопрос.	Студент имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй. Студент имеет 61 – 65 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй. Студент имеет 66-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ только на один вопрос.	Студент имеет 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на оба вопроса.