

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова

«30» августа 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основы общей гигиены**

#### **Уровень основной профессиональной образовательной программы**

бакалавриат

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профиль) подготовки** Дошкольное образование и физическая культура

Форма обучения **очная**

**Сроки освоения ОПОП нормативный 5 лет**

**Институт психологии, педагогики и социальной работы**

**Кафедра медико-биологических и психологических основ физического воспитания**

Рязань, 2019

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Основы общей гигиены» являются: формирование у студентов компетенций в области знаний общей гигиены, исследовательских и практических умений по профилактике различных заболеваний, в частности, при организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта, и овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни на основе современных гигиенических принципов и норм.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Основы общей гигиены» реализуется в рамках вариативной части Блока (Б1.В.ДВ.19).

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

- Основы педиатрии, гигиены детей и подростков
- Возрастная анатомия и физиология

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

1. Врачебный контроль в процессе физического воспитания
2. Основы здорового образа жизни/Окружающая среда и здоровье человека

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общекультурных (ОК) (общепрофессиональных- ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.					
2.	ОПК-1	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	1.Гигиенические основы физического воспитания и спорта. 2.Неблагоприятные воздействия сниженной или избыточной двигательной активности на организм человека. 3.Факторы риска нарушения здоровья и основные гигиенические средства и методы профилактики заболеваний.	1.Формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний. 2.Использовать средства и методы формирования здорового образа жизни и гигиенических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых. 3.Планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике различных заболеваний.	1.Средствами и методами по повышению оздоровительного эффекта на занятиях физическими упражнениями, в частности, с целью достижения высоких спортивных результатов 2.Навыками применения различных гигиенических факторов для формирования здорового образа жизни, 3.Владеть практическими навыками, направленными на сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний различных групп населения.
2.	ОПК-2	способностью осуществлять	1. Неблагоприятные	1.Использовать	1.Методами и способами

		<p>обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</p>	<p>факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека, гигиенические нормы и правила.  2. Организацию физического воспитания в образовательных организациях.  3. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>гигиенические знания с целью организации различных видов деятельности, в частности, физкультурно-спортивных занятий, в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.  2. Организовывать и проводить занятия физической культурой с учетом анатомо-физиологических особенностей детей и подростков, способствующие их росту и развитию.  3. Организовывать занятия физкультурой и спортом с учетом санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к местам проведения занятий различными видами спорта.</p>	<p>гигиенического контроля за условиями эксплуатации спортивных сооружений и методами обследования мест занятий физической культурой и спортом.  2. Навыками применения системы гигиенического обеспечения в различных видах спорта.  3. Навыками формирования физической активности и осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий различных групп населения.</p>
--	--	--	---	---	--

## 2.5 Карта компетенций дисциплины.

Карта компетенций дисциплины					
Гигиена физического воспитания					
Цель дисциплины		Формирование у студентов компетенций в области знаний по гигиене физического воспитания и спорта, исследовательских и практических умений по профилактике различных заболеваний при организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта и овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни на основе современных гигиенических принципов и норм.			
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
Общепрофессиональные компетенции					
Индекс	Формулировка				
ОПК 1	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессионально й деятельности	Знать: 1. Гигиенические основы физического воспитания и спорта. 2. Неблагоприятные воздействия сниженной или избыточной двигательной активности на организм человека. 3. Факторы риска нарушения здоровья и основные гигиенические средства и методы профилактики заболеваний.	Лекции Лабораторные работы Самостоятельная работа	Собеседование. Защита письменного отчета выполненной на занятии лабораторной работы. Контрольная работа. Зачет	<u>Пороговый:</u> знает основные понятия и термины, характеризующие факторы внешней среды, влияющие на состояние здоровья; понимает гигиенические основы физической культуры и спорта, владеет основными методами и средствами по формированию навыков здорового образа жизни. <u>Повышенный:</u> Владеет навыками применения санитарно-

		<p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний.</li> <li>2.Использовать средства и методы формирования здорового образа жизни и гигиенических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.</li> <li>3.Планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике различных заболеваний.</li> </ol> <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Средствами и методами по повышению оздоровительного эффекта на занятиях физическими упражнениями, в частности, с целью</li> </ol>			<p>гигиенических норм и правил при организации физического воспитания школьников общеобразовательных организациях и занятиях различными видами спорта.</p>
--	--	---	--	--	--

		<p>достижения высоких спортивных результатов</p> <p>2. Навыками применения различных гигиенических факторов для формирования здорового образа жизни,</p> <p>3. Владеть практическими навыками, направленными на сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний различных групп населения.</p>			
ОПК 2	<p>способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей</p>	<p>Знать:</p> <p>1. Неблагоприятные факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека, гигиенические нормы и правила.</p> <p>2. Организацию физического воспитания в образовательных организациях.</p> <p>3. Гигиеническое обеспечение занятий</p>	<p>Лекции</p> <p>Лабораторные работы</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Собеседование.</p> <p>Защита письменного отчета выполненной на занятии лабораторной работы.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Зачет</p>	<p><u>Пороговый:</u></p> <p>Знает неблагоприятные факторы внешней среды, влияющих на состояние здоровья человека, средства и методы формирования здорового образа жизни, способы формирования физической активности различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний.</p>

	<p>обучающихся</p>	<p>различными видами физкультурно-спортивной деятельности.  Уметь:  1.Использовать гигиенические знания с целью организации различных видов деятельности, в частности, физкультурно-спортивных занятий, в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.  2.Организовывать и проводить занятия физической культурой с учетом анатомо-физиологических особенностей детей и подростков, способствующие их росту и развитию.  3.Организовывать занятия физкультурой и спортом с учетом санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к</p>			<p><u>Повышенный:</u>  Умеет эффективно разрабатывать, планировать и организовывать занятия физической культурой и спортом, осуществлять санитарно-гигиеническую оценку мест для занятий физической культурой и спортом, проводить оздоровительную работу с учетом современных гигиенических принципов и норм.</p>
--	--------------------	---	--	--	--



		<p>местам проведения занятий различными видами спорта.</p> <p>Владеть:</p> <p>1. Методами и способами гигиенического контроля за условиями эксплуатации спортивных сооружений и методами обследования мест занятий физической культурой и спортом.</p> <p>2. Навыками применения системы гигиенического обеспечения в различных видах спорта.</p> <p>3. Навыками формирования физической активности и осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-</p>			
--	--	--	--	--	--

		спортивных занятий различных групп населения.			
--	--	---	--	--	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		№3	№	№	№
		часо в	часо в	часо в	часо в
1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	36	36	-	-	-
В том числе:					
Лекции (Л)	18	18			
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)	18	18			
2. Самостоятельная работа студента (всего)	36	36			
В том числе	-	-	-	-	-
<i>СРС в семестре:</i>					
Подготовка к индивидуальному устному собеседованию по теоретическим разделам	6	6			
Защита письменного отчета по лабораторной работе	10	10			
Подготовка к письменной контрольной работе (коллоквиум)	10	10			
Подготовка к зачету	10	10			
<i>СРС в период сессии</i>					
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)				
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	72	72		
	зач. ед.	2 ЗЕ	2 ЗЕ		

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
3	1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	<p>Введение. Понятие о гигиене и санитарии; методы исследования, применяемые в гигиене; предмет и задачи гигиены; отдельные отрасли гигиены. Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России.</p> <p>Гигиена воды. Влияние факторов водной среды на здоровье и работоспособность человека. Вода как фактор внешней среды, ее физиологическое, гигиеническое и эпидемиологическое значение. Нормирование качественного состава питьевой воды. Нормы хозяйственно-питьевого водопотребления. Источники питьевого водоснабжения. Методы улучшения качества и обеззараживания питьевой воды. Источники загрязнения водных объектов. Санитарная охрана водоемов.</p> <p>Гигиена воздушной среды. Атмосферный воздух как фактор внешней среды. Химический состав и физические свойства воздуха. Значение физических свойств воздуха для занятий физическими упражнениями и закаливания. Гигиенические проблемы загрязнения атмосферного воздуха. Погода, климат, акклиматизация. Терморегуляция организма, метеотропные реакции. Солнечная радиация, ее гигиеническое значение. Ультрафиолетовая недостаточность и ее профилактика. Микроклимат помещений, его влияние на организм человека, гигиеническая оценка. Средства улучшения микроклимата помещений Гигиена почвы</p> <p>Почва как фактор внешней среды. Роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний. Загрязнение и самоочищение почвы. Значение почвы для строительства спортивных сооружений. Роль учителя физической культуры в формировании у школьников экологического мышления и воспитании бережного отношения к природе. Личная гигиена. Основы формирования здорового образа жизни.</p> <p>Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания. Гигиена кожи, ногтей и волос. Гигиена опорно-двигательного аппарата. Гигиена полости рта. Гигиена органа слуха. Гигиена органа зрения. Гигиена сексуальных отношений. Гигиена сна. Особенности личной гигиены спортсменов. Вредные привычки: наркомании, токсикомании, алкоголизм и табакокурение.</p>

			<p>Отличительные особенности формирования и течения, влияние на организм и психику. Основные мероприятия по борьбе с табакокурением и антинаркотическое воспитание молодежи. Биологические факторы внешней среды. Классификация инфекционных заболеваний, понятие об источниках, факторах и механизмах передачи инфекции. Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний в детском коллективе. Роль учителя физической культуры в повышении уровня санитарной культуры среди школьников. Закаливание. Физиологические основы закаливания. Основные гигиенические принципы закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Виды закаливания: воздухом, водой, солнечным излучением, разряженным воздухом. Искусственные источники ультрафиолетового излучения (ртутно-кварцевые лампы, эритемные люминесцентные лампы). Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур: фотариям, соляриям, пляжам и т.п. Предупреждение и первая помощь при ожоге солнцем, тепловом ударе, первая помощь утопающим. Оценка эффективности закаливающих процедур. Оценка устойчивости к холоду (закаленности) с помощью «холодовой» пробы. Особенности закаливания в спортивной практике.</p>
2		<p>Гигиенические основы различных видов деятельности школьников</p>	<p>Введение. Предмет и задачи гигиены. История развития гигиены детей и подростков. Гигиена образовательной деятельности детей. Формирование здоровья детской и подростковой популяции. Социально-гигиенические аспекты здоровья школьников. Гигиена трудового воспитания, обучения и профессионального образования учащихся. Гигиена питания школьников Гигиенические требования к предметам детского обихода. Основы проектирования, строительства, реконструкции и эксплуатации детских учреждений. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Спортивная зона и учебно-спортивные помещения. Основные гигиенические требования к оборудованию, отоплению, освещению и вентиляции и эксплуатации спортивных залов школы. Методика санитарно-гигиенического обследования спортивного зала школы.</p> <p>Двигательная активность и гигиена физического воспитания школьников.</p> <p>Биологическая потребность в движении в зависимости от возраста и пола детей. Примерный объем двигательной активности учащихся. Понятие о гипокинезии и гипокинезической болезни. Средства и формы физического воспитания школьников. Гигиенические принципы организации физического воспитания детей и подростков. Гигиенические принципы нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой. Гигиенические требования к организации и построению урока физической культуры в школе. Дифференцированное</p>

			<p>применение средств и форм физического воспитания в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Развитие физических качеств в сенситивные периоды. Гигиенические рекомендации относительно возрастного ценза и рациональной организации учебно-тренировочного процесса.</p>
3	3	<p>Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Гигиенические требования к планированию тренировки. Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. Планирование тренировочного процесса.</p> <p>Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к строительным материалам, синтетическим напольным покрытиям, спортивному оборудованию и инвентарю. Основные гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к составу и свойствам воды водных объектов культурно-бытового водопользования. Гигиенические требования к открытым естественным бассейнам для плавания. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды крытых плавательных бассейнов. Неблагоприятные факторы внешней среды в спорте и их профилактика: шум, статическое электричество, загрязнение воздуха и неблагоприятный микроклимат крытых спортивных сооружений.</p> <p>Рациональное питание спортсменов. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.</p> <p>Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, плаванием, спортивными играми, единоборствами, атлетической гимнастикой. Гигиенические требования к местам занятий, к одежде и обуви занимающихся, профилактика заболеваний и травм, особенности питания при занятиях данными видами спорта. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви. Понятие о микроклимате пододежного и внутриобувного пространства. Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях.</p>

## 2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	6	6		12	24	1-7 неделя Собеседование. Защита лабораторной работы.
	2	Гигиенические основы различных видов деятельности школьников	6	6		12	24	8-12 неделя Собеседование. Защита лабораторной работы.
	3	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	6	6		12	24	13-17 неделя Собеседование. Защита лабораторной работы Контрольная работа. Зачет
		Разделы дисциплины №-1- №3	18	18	-	36	72	
	ИТОГО за семестр	18	18		36	72	зачет	

### 2.3. Лабораторный практикум

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование лабораторных работ	Всего часов
1	2	3	4	5
3	1.	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Определение физических свойств воздуха	2
	1.	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Гигиеническая оценка питьевой воды	2
	3.	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Санитарно-гигиеническое обследование жилых и общественных зданий, спортивных сооружений.	2
	3.	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала школы	2
	2	Гигиенические основы различных видов деятельности школьников	Гигиенические требования к уроку физической культуры	2
	3	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Определение суточного расхода энергии	2
	3	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Гигиеническая оценка суточного рациона	2
	1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Методика исследования биологических ритмов	2
	1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Оценка закаленности путем холодной пробы	2
			ИТОГО в семестре	

### 2.4. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены



### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
3	1.	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	1.Подготовка к индивидуальному собеседованию. 2.Подготовка к защите лабораторной работы 3.Подготовка к письменной контрольной работе	2 3 3
	2.	Гигиенические основы различных видов деятельности школьников	1.Подготовка к индивидуальному собеседованию. 2.Подготовка к защите лабораторной работы 3.Подготовка к письменной контрольной работе	2 4 4
	3.	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	1.Подготовка к индивидуальному собеседованию. 2.Подготовка к защите лабораторной работы 3.Подготовка к письменной контрольной работе 4.Подготовка к зачету	2 3 3 10
ИТОГО в семестре:				36
ИТОГО				36

3.2. График работы студента  
 Семестр № 3

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Подготовка к контрольной работе	КР															КР	КР		
Подготовка к устному собеседованию	Сб		Сб						Сб						Сб				
Подготовка к защите лабораторных работ	ЗРЛ				ЗРЛ						ЗРЛ				ЗРЛ				
Подготовка к зачету	З																З	З	

### 3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Для самостоятельной работы рекомендуется пользоваться учебниками:

Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2014. - 304 с. - (Высшее образование. Бакалавриат) (Педагогическое образование).

Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник / С. А. Полиевсий. - Москва : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).

Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - СПб : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833> (21.05.2016).

Вопросы для самоконтроля приведены в конце каждой главы учебника.

Поможет обучающимся организовать самостоятельное изучение тем методические рекомендации «Самостоятельная работа студентов по основам школьной гигиены и гигиены физического воспитания», автор-составитель Н.В. Срослова, имеющиеся в библиотеке университета.

3.3.1. Контрольные работы/рефераты Не предусмотрены.

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине не используется.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2014. - 304 с. - (Высшее образование. Бакалавриат) (Педагогическое образование).	3	1-3	65	
Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник / С. А. Полиевский. - Москва : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).	3	1-3	5	
Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; под ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - СПб : СпецЛит, 2013. - 256 с. : табл [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=253833">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=253833</a> (15.08.19).	3	1-3	Эр	

### 5.2. Дополнительная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Бишаева, Альбина Анатольевна. , В. В. Малков. Физическая культура [Текст] : учебник - 312 с - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос.	3	1-3	1	

гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена".- Москва : КноРус, 2016.				
Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364798">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364798</a> (15.08.19).	3	1-3	ЭР	
Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429363">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429363</a> (15.08.19).	3	1-3	ЭР	
Гигиена и санитария [Текст] : научно-практический журнал / учредитель : ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА. – 1922 - . – Москва : Медицина, 2016 . – Ежемес. –ISSN 0016-9900 (Print), ISSN 2412-0650 (OnLine) (15.08.19).	3	1-3	ЭР	
Флянку, И.П. Гигиеническая характеристика качества воздушной среды и санитарно-технических систем спортивных сооружений : учебное пособие / И.П. Флянку, Н.В. Семенова, Ф.И. Разгонов ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 96 с. : табл., ил. - Библиогр.: с. 92-93. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429335">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429335</a> (15.08.19).	3	1-3	ЭР	
Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье: учебное пособие для студентов по спецкурсу «Питание и здоровье» / Ф.Н. Зименкова. - М. : Прометей, 2016. - 168 с. : табл. - Библиогр.: с. 120-121. - ISBN 978-5-9907123-8-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437354">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=437354</a> (15.08.19).	3	1-3	ЭР	

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

#### *Информационно-поисковые системы:*

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.08.19).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.08.19).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.08.19).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.08.19).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.08.19).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.08.19).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.08.19).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 15.08.19).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 15.08.19).

### 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины\*

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.08.19).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная

библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/?> свободный (дата обращения: 15.08.19).

3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.08.19).

4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>, свободный (дата обращения: 15.08.19).

5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>, свободный (дата обращения: 15.08.19).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.08.19).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.08.19).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15.08.19).

9. Гигиена и санитария [Электронный ресурс] : журнал. – Режим доступа: <http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm>

10. Здоровье инфо (с Е. Малышевой) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zdorovieinfo.ru>

11. Роспотребнадзор. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rosпотребнадзор.ru>

12. Информационный сайт о гигиене [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.igiene.ru>

13. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Учреждения Российской академии медицинских наук Научного центра здоровья детей РАМН [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.niigd.ru/niigd-news/729/>

14. Гигиена и санитария [Текст] : научно-практический журнал /

15. учредитель : ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА. – 1922 - . – Москва : Медицина, 2016 . – Ежемес. –ISSN 0016-9900 (Print), ISSN 2412-0650 (OnLine).

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: Необходимы стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, ноутбук, экран настенный. Необходимы стандартно оборудованные аудитории для проведения практических занятий, как в традиционной, так и в

интерактивной форме – ноутбук, проектор, экран или компьютерный класс.

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:

Видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерном классе должны быть установлены средства MS Office : Word, Excel, PowerPoint и др.

6.3. Требования к специализированному оборудованию:

Необходимо стандартное оборудование для проведения лабораторных работ по овладению навыков гигиенических исследований: набор лабораторной посуды, барометр, психрометр, анемометр, люксметр, термометр и др.

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям: двигательная активность, закаливание, моторная плотность урока, врачебный контроль, критерии допустимости физической нагрузки, гигиенические принципы нормирования физических нагрузок и др.
Контрольная работа/ индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Практикум/лабораторная работа	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) Методические указания по выполнению лабораторных работ находятся в Методических рекомендациях «Основы школьной гигиены и гигиены физического воспитания: Самостоятельная работа студентов, автор-составитель Н.В. Срослова, 2016.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.



9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

1. Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.

2. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

3. Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.

10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.);

Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);

Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);

Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);

PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);

Медиа проигрыватель VLC media player (свободно распространяемое ПО);

Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);

DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО);

## Приложение 1

### Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### *Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости*

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	ОПК -2 ОПК -1	Зачет
2.	Гигиенические основы Различных видов деятельности школьников	ОПК -2 ОПК -1	Зачет
3.	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	ОПК -2 ОПК -1	Зачет

#### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
<b>ОПК -1</b>		знать	
	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	1.Гигиенические основы физического воспитания и спорта.	<b>ОПК1 31</b>
		2.Неблагоприятные воздействия сниженной или избыточной двигательной активности на организм человека.	<b>ОПК1 32</b>
		3.Факторы риска нарушения здоровья и основные гигиенические средства и методы профилактики	<b>ОПК1 33</b>

		заболеваний.	
		уметь	
		1.Формировать физическую активность различных групп населения, здоровый стиль жизни на основе гигиенических знаний.	<b>ОПК1 З3</b>
		2.Использовать средства и методы формирования здорового образа жизни и гигиенических факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.	<b>ОПК1 У2</b>
		3.Планировать и проводить санитарно-гигиенические мероприятия по профилактике различных заболеваний.	<b>ОПК1 У3</b>
		владеть	
		1.Средствами и методами по повышению оздоровительного эффекта на занятиях физическими упражнениями, в частности, с целью достижения высоких спортивных результатов.	<b>ОПК1 В1</b>
		2.Навыками применения различных гигиенических факторов для формирования здорового образа жизни,	<b>ОПК1 В2</b>
		3.Владеть практическими навыками, направленными на сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний различных групп населения.	<b>ОПК1 В3</b>
<b>ОПК -2</b>		Знать	
	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	1. Неблагоприятные факторы окружающей среды , влияющие на здоровье человека, гигиенические нормы и правила.	<b>ОПК2 З1</b>
		2.Организацию физического воспитания в образовательных организациях.	<b>ОПК2 З2</b>
		3.Гигиеническое обеспечение	<b>ОПК2 З3</b>

		занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.	
		Уметь	
		1.Использовать гигиенические знания с целью организации различных видов деятельности, в частности, физкультурно-спортивных занятий, в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.	<b>ОПК2 У1</b>
		2.Организовывать и проводить занятия физической культурой с учетом анатомо-физиологических особенностей детей и подростков, способствующие их росту и развитию.	<b>ОПК2 У2</b>
		3.Организовывать занятия физкультурой и спортом с учетом санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к местам проведения занятий различными видами спорта.	<b>ОПК2 У3</b>
		Владеть	
		1.Методами и способами гигиенического контроля за условиями эксплуатации спортивных сооружений и методами обследования мест занятий физической культурой и спортом.	<b>ОПК2 В1</b>
		2.Навыками применения системы гигиенического обеспечения в различных видах спорта.	<b>ОПК2 В2</b>
		3.Навыками формирования физической активности и навыками оказания консультативной деятельности по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий различных групп населения.	<b>ОПК2 В3</b>

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЗАЧЕТ)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Предмет гигиены физической культуры и спорта, ее основные задачи. Роль отечественных ученых в развитии гигиены физической культуры и спорта. Гигиеническое значение физической культуры и спорта. Здоровье как критерий эффективности физического воспитания.	<b>ОПК1 З1 ОПК1 З2 ОПК2 У2ОПК2 В3</b>
2	Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы хозяйственно-питьевого водопотребления. Гигиенические требования к качеству питьевой воды. СанПиН «Питьевая вода».	<b>ОПК2 З1</b>
3	Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Зоны санитарной охраны. Способы и методы улучшения качества питьевой воды. Санитарно-гигиеническое значение открытых водоемов.	<b>ОПК2 З1</b>
4	Физические свойства воздуха, их влияние на теплообмен и значение для занятий физическими упражнениями и закаливанием	<b>ОПК1 В1 ОПК2 З1 ОПК1 В2 ОПК1 В3</b>
5	Солнечная радиация, ее биологическое действие. Погода, климат, акклиматизация. Комплексное влияние метеофакторов на организм, метеотропные реакции.	<b>ОПК1 В1 ОПК1 В2 ОПК1 В3</b>
6	Калорийность питания. Энергетические затраты организма и энергетическая ценность пищи.	<b>ОПК2 З1</b>
7	Качественный состав пищи. Пищевая и биологическая ценность белков, жиров и углеводов. Витамины и минеральные элементы, их значение в питании человека.	<b>ОПК1 В1 ОПК1 В2 ОПК1 В3</b>
8	Понятие биологического ритма. Циркадный, месячный, годовой циклы. Связь биоритмов с умственной и физической работоспособностью. Нарушения биоритмов в организме. Профилактика внешнего и внутреннего десинхроноза.	<b>ОПК1 В1 ОПК1 В2 ОПК1 В3</b>
9	Средства и формы физического воспитания школьников. Состояние здоровья и физическое развитие школьников.	<b>ОПК2 З2ОПК2 В3</b>
10	Понятие о гипер – и гипокинезии, нормативы суточной двигательной активности. Гигиеническое нормирование физических нагрузок на занятиях физической культурой и спортом.	<b>ОПК1 В1 ОПК1 В2 ОПК1 В3 ОПК2 У2ОПК2 В3</b>
11	Гигиенические принципы правильной организации физического воспитания школьников. Гигиенические требования к урокам физической культуры в школе.	<b>ОПК1 З1 ОПК1 З2 ОПК2 З2 ОПК2 У1ОПК2 В3</b>
12	Гигиенические требования к физкультурному залу. Воздушно-тепловой режим спортивных помещений,	<b>ОПК2 З1 ОПК2 З2 ОПК2 У1 ОПК2 В1</b>

	его гигиеническая оценка. Световой режим спортивных помещений, его гигиеническая оценка.	
13	Значение закаливания. Теоретические основы, основные принципы и организация закаливания. Виды закаливания, их физиологические основы. Особенности закаливания в спортивной практике.	<b>ОПК1 В3</b> <b>ОПК2 З1</b>
14	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические требования к организации и планированию тренировки. Рациональный режим дня тренирующегося спортсмена.	<b>ОПК1 ЗЗ ОПК2 У1</b> <b>ОПК1 У2</b> <b>ОПК1 УЗ ОПК2 ВЗ</b>
15	Спортивные сооружения, их виды. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции, спортивному инвентарю и оборудованию.	<b>ОПК2 З1 ОПК2 У1 ОПК2 В1</b>
16	Калорийность суточного рациона спортсмена и качественный состав пищи при занятиях отдельными видами спорта. Значение и нормы потребления отдельных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов) при занятиях отдельными видами спорта.	<b>ОПК2 З1 ОПК2 В2</b>
17	Режим питания спортсменов. Режим приема жидкости. Питание спортсменов на дистанции.	<b>ОПК2 З1 ОПК2 У1 ОПК2 В2</b>
18	Гигиена спортивной одежды и обуви.	<b>ОПК2 З1</b>
19	Вспомогательные гигиенические средств повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.	<b>ОПК1 В1 ОПК1 В2</b> <b>ОПК1 ВЗ</b>
20	Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях гимнастикой.	<b>ОПК2 ЗЗ ОПК2 У1 ОПК2 УЗ ОПК2 В1 ОПК2 В2</b>
21	Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях легкой атлетикой.	<b>ОПК2 ЗЗ ОПК2 У1 ОПК2 УЗ ОПК2 В1 ОПК2 В2</b>
22	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях лыжным спортом.	<b>ОПК2 ЗЗ ОПК2 У1 ОПК2 УЗ ОПК2 В1 ОПК2 В2</b>
23	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях спортивными играми	<b>ОПК2 ЗЗ ОПК2 У1 ОПК2 УЗ ОПК2 В1 ОПК2 В2</b>
24	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях плаванием.	<b>ОПК2 ЗЗ ОПК2 У1 ОПК2 УЗ ОПК2 В1 ОПК2 В2</b>
25	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях единоборствами.	<b>ОПК2 ЗЗ ОПК2 У1 ОПК2 УЗ ОПК2 В1 ОПК2 В2</b>
26	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и	<b>ОПК2 ЗЗ ОПК2 У1 ОПК2 УЗ ОПК2 В1 ОПК2 В2</b>

	заболеваний, особенности питания при занятиях атлетической гимнастикой.	
27	Неблагоприятные факторы окружающей среды в спорте и их профилактика.	<b>ОПК1 ЗЗ ОПК2 У1 ОПК2 У3 ОПК2 В1 ОПК2 В2</b>

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

### (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Основы общей гигиены» (Таблица 2.5. Карта компетенций рабочей программы дисциплины).

**«Зачтено»** – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

**«Зачтено»** - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

**«Зачтено»** - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

**«Не зачтено»** - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.