

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

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Гигиена физического воспитания»**

**Уровень основной образовательной программы – бакалавриат**

**Направление подготовки - 44.03.01 Педагогическое образование**

**Направленность (профиль) подготовки – Физическая культура**

**Форма обучения – очная**

**Сроки освоения ОПОП – нормативный (4 года)**

**Факультет – Физической культуры и спорта**

**Кафедра – Медико-биологических и психологических основ физического воспитания**

Рязань, 2020

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания» являются 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, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни на основе современных гигиенических принципов и норм.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

2.1. Дисциплина «Гигиена физического воспитания» Б1.В.ОД.6.относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

Общая и возрастная физиология

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

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) 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	готовность 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	<p>способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</p>	<p>1. Неблагоприятные 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>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 местам проведения занятий различными видами спорта.</p>	<p>1. Методами и способами 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	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной 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	Электронная презентация Дискуссия, оппонирование Работа в группах, Выполнение заданий с применением соответствующих методик исследования (лабораторный практикум)	Собеседование. Контрольный просмотр работ. Защита письменного отчета выполненной на занятии практической или лабораторной работы. Контрольная работа. Тестирование Экзамен	<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

		<p>заболеваний.</p> <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</li></ol>			<p>применения санитарно-гигиенических норм и правил при организации физического воспитания школьников общеобразовательных организациях и занятиях различными видами спорта.</p>
--	--	--	--	--	---

		<p>частности, с целью 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>способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных</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</p>	<p>Электронная презентация</p> <p>Работа в группах,</p> <p>Выполнение самостоятельных заданий по методическим рекомендациям с применением соответствующих методик исследования (лабораторный практикум)</p>	<p>Собеседование.</p> <p>Контрольный просмотр работ.</p> <p>Защита письменного отчета выполненной на занятии практической или лабораторной работы.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Тестирование</p> <p>Экзамен</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</p>

	<p>потребностей обучающихся</p>	<p>обеспечение 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.  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,</p>			<p>гигиенических знаний.  <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>предъявляемых к местам проведения занятий различными видами спорта.</p> <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Методами и способами гигиенического контроля за условиями эксплуатации спортивных сооружений и методами обследования мест занятий физической культурой и спортом.</li><li>2. Навыками применения системы гигиенического обеспечения в различных видах спорта.</li><li>3. Навыками формирования физической активности и осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных</li></ol>			
--	--	---	--	--	--

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

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		№5	№	№	№
		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)	51	51	-	-	-
В том числе:					
Лекции (Л)	17	17			
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)	34	34			
2. Самостоятельная работа студента (всего)	93	93			
В том числе	-	-	-	-	-
<i>СРС в семестре:</i>	57	57			
Другие виды СРС:	-	-	-	-	-
Подготовка к индивидуальному устному собеседованию по теоретическим разделам	12	12			
Подготовка к выполнению на занятии практической или лабораторной работы	12	12			
Защита письменного отчета по практической или лабораторной работе	6	6			
Подготовка к письменной контрольной работе (коллоквиум)	9	9			
Подготовка к тестированию	6	6			
Изучение и конспектирование основной литературы	6	6			
Изучение и конспектирование дополнительной литературы	6	6			
<i>СРС в период сессии</i>	36	36			
Подготовка к экзамену					
Вид промежуточной аттестации	экзамен (Э)	Э	Э		
ИТОГО: Общая трудоемкость	часов	144	144		
	зач. ед.	4	4		

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
		3	4
5	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 обеззараживание 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.</p>

		<p>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. Отличительные особенности формирования и течения, влияние на организм и психику. Основные мероприятия по борьбе с табакокурением и антинаркотическое воспитание молодежи.</p> <p>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</p> <p>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-</p>
--	--	---

		<p>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 физического воспитания школьников</p>	<p>Введение. Предмет и задачи гигиены физического воспитания. История развития гигиены физического воспитания. 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. 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. Комплексы упражнений физкультурных минуток и пауз общего воздействия и для снятия локального утомления. Врачебный контроль за физическим воспитанием, распределение учащихся на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Критерии допустимости нагрузки на уроке физической культуры; моторная плотность урока, физиологическая</p>

			<p>кривая нагрузки, внешние признаки утомления, состояние перетренированности.</p> <p>Дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Развитие физических качеств в сенситивные периоды.</p> <p>Гигиенические рекомендации относительно возрастного ценза и рациональной организации учебно-тренировочного процесса.</p>
5	3	<p>Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Гигиенические требования к планированию тренировки.</p> <p>Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.</p> <p>Планирование тренировочного процесса.</p> <p>Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.</p> <p>Основные гигиенические требования к строительным материалам, синтетическим напольным покрытиям, спортивному оборудованию и инвентарю. Основные гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.</p> <p>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.</p> <p>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. Определение суточного расхода энергии и гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена.</p>

			<p>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.</p> <p>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 семестра)
			Л	ПЗ/С	Лаб	СРС	всего	
1	2	3	4	5		6	7	8
5	1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	6		13	19	38	1-7 неделя Собеседование. Контрольный просмотр работ Защита лабораторной работы.
5	2	Гигиенические основы физического воспитания школьников	6		8	19	33	8-12 неделя Собеседование. Контрольная работа. Контрольный просмотр работ Защита лабораторной



								работы.
5	3	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	5		13	19	37	13-17 неделя Собеседование. Контрольная работа. Защита лабораторной работы Тестирование
		Разделы дисциплины № 1-3	17		34	57	144	
						36	36	Экзамен
		<b>ИТОГО за семестр</b>	<b>17</b>		<b>34</b>	<b>93</b>	<b>144</b>	

### 2.3. Лабораторный практикум

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Наименование лабораторных работ	Всего часов
1	2	3	4	5
	1.	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Определение физических свойств воздуха	4
	1.	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Гигиеническая оценка качества питьевой воды	4
	1.	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Оценка закаленности путем холодовой пробы.	2
	2	Гигиенические основы физического воспитания школьников	Гигиеническая оценка урока физической культуры в школе и медицинский контроль за занимающимися..	4
	2	Гигиенические основы физического воспитания школьников	Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала школы.	4
	3	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Санитарно-гигиеническое обследование спортивных сооружений.	4
	3	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Методика определения суточного расхода энергии спортсмена.	4
	3	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена	4
		Особенности гигиенического	Методика определения суточных	4

	3	обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	биологических ритмов.	
		ИТОГО в семестре		34

2.4. Примерная тематика курсовых работ  
Не предусмотрены

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
5	1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	1.Подготовка к индивидуальному устному собеседованию.	4
			2.Подготовка к выполнению на занятии практической или лабораторной работы	4
			3.Защита письменного отчета выполненной на занятии практической или лабораторной работы	2
			4.Подготовка к письменной контрольной работе	3
			5.Подготовка к тестированию	2
			6. Изучение и конспектирование основной литературы	2
			7. Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
5	2	Гигиенические основы физического воспитания школьников	1.Подготовка к индивидуальному устному собеседованию.	4
			2.Подготовка к выполнению на занятии практической или лабораторной работы	4
			3.Защита письменного отчета выполненной на занятии практической или лабораторной работы	2
			4.Подготовка к письменной контрольной работе	3
			5.Подготовка к тестированию	2
			6. Изучение и конспектирование основной литературы	2
			7. Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
5	3	Особенности гигиенического	1.Подготовка к индивидуальному устному собеседованию.	4
			2.Подготовка к выполнению на	

	обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	занятия практической или лабораторной работы 3.Защита письменного отчета выполненной на занятии практической или лабораторной работы 4.Подготовка к письменной контрольной работе 5.Подготовка к тестированию 6. Изучение и конспектирование основной литературы 7. Изучение и конспектирование дополнительной литературы	4 2 3 2 2 2
	<b>ИТОГО в семестре:</b>		<b>57</b>



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

Для самостоятельной работы рекомендуется пользоваться учебниками:

#### Основная литература

1. 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). 65 экз. раздел 1-3, 8 сем.
2. Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник / С. А. Полиевский. - Москва : Академия, **2014**. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат). 5 экз. . раздел 1-3, 8 сем.
3. 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).
4. раздел 1-3, 8 сем.

#### 5.2. Дополнительная литература

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. , В. В. Малков. Физическая культура [Текст] : учебник - 312 с - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 294-297. - Рек. ФГБОУ ВПО "Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена". - Москва : КноРус, **2016**. 1 экз, раздел 1-3, 8 сем.
2. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798> (21.05.2016).
3. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363> (24.05.2016).
4. 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) (21.05.2016).
5. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429335> (24.05.2016).

6. 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: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354\(21.05.2016\)](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354(21.05.2016)).

Вопросы для самоконтроля приведены в конце каждой главы учебника. В конце учебника приведены тестовые задания. Перед подготовкой к зачету студентам требуется самостоятельно проконтролировать уровень своих знаний по дисциплине с помощью предложенных трех вариантов тестовых заданий.

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

3. 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).

4. 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 (2016).

На самостоятельное изучение выносятся тема «Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности».

Контрольные вопросы по изучению данной темы:

1. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
2. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
3. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.
4. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
5. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
6. Гигиеническое обеспечение занятий единоборствами.
7. Гигиеническое обеспечение занятий атлетической гимнастикой.
8. Разработка индивидуального плана гигиенического обеспечения подготовки спортсмена в избранном виде спорта.

При работе над разделами по гигиеническому обеспечению подготовки спортсменов в избранном виде спорта должны быть освещены следующие вопросы:

1. Гигиеническая характеристика вида спорта (оздоровительная направленность, закаливающее воздействие и т. п.).
2. Распорядок дня при 2-3-разовых тренировках в день и его гигиеническая оценка.
3. Особенности личной гигиены (уход за телом, вредные привычки).
4. Гигиена одежды и обуви.
5. Закаливание спортсмена.
6. Рациональное питание и питьевой режим спортсмена.
7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям по данному виду

спорта.

8. Вспомогательные гигиенические мероприятия по повышению спортивной работоспособности и ускорению процессов восстановления (гидропроцедуры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение и т. п.).

9. Гигиенические мероприятия по подготовке к соревнованиям в сложных условиях: высокая и низкая температура воздуха, горный климат, трансмеридиональные перелеты.

### 3.3.1. Контрольные работы

Примерные темы контрольных работ:

1. Физические свойства воздуха, их влияние на теплообмен и значение для занятий физическими упражнениями и закаливанием.
2. Понятие о рациональном питании (сбалансированность и режим питания).
3. Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания
4. Средства и формы физического воспитания школьников.
5. Понятие о гипер – и гипокинезии, нормативы суточной двигательной активности. Гигиеническое нормирование физических нагрузок на занятиях физической культурой и спортом.
6. Роль основных пищевых веществ в питании спортсменов.
7. Разработка плана гигиенического обеспечения подготовки спортсмена на учебно-тренировочном сборе (выбрать вид спорта).
8. Определить химический состав и калорийность суточного рациона спортсмена по меню-раскладке.
9. Провести оценку закаленности путем холодной пробы.
10. Провести санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала школы.
11. Определить энергию основного обмена расчетным способом.
12. Определить энергетические затраты при различных видах деятельности.
13. Оценить результаты исследования биологических ритмов.
14. Решение задач по гигиенической оценке освещения, воздушно-теплого режима и микроклиматических условий жилых и общественных зданий, спортивных сооружений.
15. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
16. Питание спортсменов на дистанции.
17. Вспомогательные гигиенические средства, повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.
18. Биологическая потребность в движении в зависимости от пола и возраста детей. Принципы гигиенического нормирования.
19. Способы дозирования при проведении закаливающих процедур.
20. Методы улучшения качества и обеззараживание питьевой воды.
21. Спортивные сооружения, их виды. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции, спортивному инвентарю и оборудованию

22.Погода, климат, акклиматизация. Комплексное влияние метеофакторов на организм спортсмена, метеотропные реакции.

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

##### 4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине

Рейтинговая система в Университете 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>	
1. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник. - М.: Академия, 2014. - 272 с.	5	1-3	5	
2. 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).	5	1-3	65	
Самостоятельная работа студентов по основам школьной гигиены и гигиены физического воспитания, автор-составитель Н.В. Срослова, Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина.- 2016.- 80с.	5	1-3	60	<b>4</b>
1. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4492-8 ; 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> (05.05.2016).	5	1-3	ЭБС	
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> (05.05.2016).	5	1-3	ЭБС	

## 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>	
1. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник. - М.: Академия, 2010. - 320 с.	5	1-3	10	
2. Полиевский С.А. Общая и специальная гигиена: учебник. - М.: Академия, 2009. - 304 с.	5	1-3	10	
1. Любошенко, Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - Ч. 1. - 200 с. : табл., схем., ил. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274683">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=274683</a> (05.05.2016).			ЭБС	
2. Основы безопасности жизнедеятельности : учебное пособие : в 2-х ч. / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; сост. А.Н. Приешкина. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - Ч. 1. Обеспечение личной безопасности и сохранение здоровья. - 111 с. : табл. - Библиогр.: с. 96-98. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277323">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277323</a> (05.05.2016).			ЭБС	
3. Пивень, Е.А. Практикум к лабораторным занятиям по общей гигиене. Учебное пособие для студентов специальности «Лечебное дело» / Е.А. Пивень, Л.В. Максименко, Н.А. Дрожжина. - М. : Российский университет дружбы народов, 2013. - 258 с. - ISBN 978-5-209-04362-1 ; То же [Электронный ресурс]. -			ЭБС	

<p>URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226483">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226483</a> (05.05.2016).</p>				
<p>4. Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности : учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. - 216 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 987-5-9585-0556-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256099">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=256099</a> (05.05.2016).</p>			<p>ЭБС</p>	

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

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018)).
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: 15.04.2018).
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: (15.04. 2018)).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
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: 15.04.2018).
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: 15.04.2018).
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: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

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

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/?> свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный

ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

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. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

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

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

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

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

14. 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/>

15. 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).

## 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.

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

## 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.
Практические занятия	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 .
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. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Практикум/лабораторная	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое

работа	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.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену (зачету) 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

Название ПО	№ лицензии
Набор ПО в компьютерных классах	
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО
Набор ПО для кафедральных ноутбуков	
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser 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	<b>ОПК1, ОПК2</b>	<b>Экзамен</b>
2.	Гигиенические основы физического воспитания школьников	<b>ОПК1, ОПК2</b>	<b>Экзамен</b>
3	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	<b>ОПК1, ОПК2</b>	<b>Экзамен</b>



## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
<b>ОПК -1</b>	готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	знать	
		1. Гигиенические основы физического воспитания и спорта.	<b>ОПК1 З1</b>
		2. Неблагоприятные воздействия сниженной или избыточной двигательной активности на организм человека.	<b>ОПК1 З2</b>
		3. Факторы риска нарушения здоровья и основные гигиенические средства и методы профилактики заболеваний.	<b>ОПК1 З3</b>
		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	<b>ОПК1 В3</b>

		заболеваний различных групп населения.	
<b>ОПК -2</b>	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	Знать	
		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 занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.	<b>ОПК2 З3</b>
		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	<b>ОПК2 В3</b>

		консультативной деятельности по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий различных групп населения.	

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЭКЗАМЕН)

№	*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.	ОПК1 31 ОПК1 32
2	Гигиеническое значение физической культуры и спорта. Здоровье как критерий эффективности физического воспитания.	ОПК1 31 ОПК1 32
3	Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы хозяйственно-питьевого водопотребления.	ОПК1 33 ОПК2 31
4	Гигиенические требования к качеству питьевой воды. СанПиН «Питьевая вода».	ОПК1 33 ОПК2 31
5	Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Зоны санитарной охраны.	ОПК1 33 ОПК1 У3 ОПК2 31
6	Санитарно-гигиеническое значение открытых водоемов.	ОПК1 33 ОПК1 У3 ОПК2 31
7	Способы и методы улучшения качества питьевой воды.	ОПК1 33 ОПК1 У3 ОПК2 31
8	Физические свойства воздуха, их влияние на теплообмен и значение для занятий физическими упражнениями и закаливанием	ОПК1 33 ОПК1 У3 ОПК2 31
9	Солнечная радиация, ее биологическое действие.	ОПК1 33 ОПК1 У3 ОПК2 31
10	Погода, климат, акклиматизация. Комплексное влияние метеофакторов на организм, метеотропные реакции.	ОПК1 33 ОПК1 У3 ОПК2 31
11	Калорийность питания. Энергетические затраты организма и энергетическая ценность пищи.	ОПК2 31 ОПК2 В2
12	Качественный состав пищи. Пищевая и	ОПК1 33 ОПК2 31

	биологическая ценность белков, жиров и углеводов.	ОПК2 В2
13	Витамины и минеральные элементы, их значение в питании человека.	ОПК1 33 ОПК2 31 ОПК2 В2
14	Понятие биологического ритма. Циркадный, месячный, годовой циклы. Связь биоритмов с умственной и физической работоспособностью.	ОПК1 33 ОПК1 У3 ОПК2 31
15	Нарушения биоритмов в организме. Профилактика внешнего и внутреннего десинхроноза.	ОПК1 33 ОПК1 У3 ОПК2 31
16	Средства и формы физического воспитания школьников.	ОПК1 31 ОПК1 33 ОПК1 У2 ОПК1 В1 ОПК2 32 ОПК2 У1У2 У3
17	Влияние физического воспитания на состояние здоровья и физическое развитие школьников.	ОПК1 31 ОПК1 32
18	Понятие о гипер – и гипокинезии, нормативы суточной двигательной активности. Гигиеническое нормирование физических нагрузок на занятиях физической культурой и спортом.	ОПК1 32 ОПК1 33 ОПК1 33 ОПК1 У2 ОПК1 В1 ОПК2 31 ОПК2 32 ОПК2 У1У2 У3 ОПК2 В3
19	Гигиенические принципы правильной организации физического воспитания школьников. Гигиенические требования к урокам физической культуры в школе.	ОПК1 У2 ОПК1 В1 ОПК2 31 ОПК2 У1У2 У3 ОПК2 В3
20	Санитарно-гигиенические требования к условиям проведения занятий физической культурой	ОПК1 33 ОПК1 У3 ОПК2 31 ОПК2 32 ОПК2 В1В2
21	Комплектование медицинских групп несовершеннолетних обучающихся для занятий физической культурой	ОПК1 У2 ОПК1 В1 ОПК2 31 ОПК2 У1У2 У3 ОПК2 В3
22	Медицинский контроль за состоянием обучающихся в процессе занятий физической культурой	ОПК1 У2 ОПК1 В1 ОПК2 31 ОПК2 У1У2 У3 ОПК2 В3
23	Методы определения и гигиенической оценки физических свойств воздуха.	ОПК-2У1У3В1
24	Воздушно-тепловой режим спортивных помещений, его гигиеническая оценка.	ОПК-2У1У3В1
25	Световой режим спортивных помещений, его гигиеническая оценка.	ОПК-2У1У3В1
26	Значение закаливания. Теоретические основы, основные принципы и организация закаливания.	ОПК1 33 ОПК1 У2 ОПК1 У3 ОПК2 31

27	Виды закаливания, их физиологические основы.	ОПК1 З3 ОПК1 У2 ОПК1 У3 ОПК2 З1
28	Особенности закаливания в спортивной практике.	ОПК1 З3 ОПК1 У2 ОПК1 У3 ОПК2 З1
29	Оценка закаленности путем холодовых проб.	ОПК1 З3 ОПК1 У2 ОПК1 У3 ОПК2 З1
30	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические требования к организации и планированию тренировки.	ОПК1 В1 ОПК1 В1 ОПК2 З1 ОПК2 У1У2 У3 ОПК2 В3
31	Рациональный режим дня тренирующегося спортсмена.	ОПК-1З3 У2В2В3 ОПК2У1
32	Спортивные сооружения, их виды.	ОПК1 З3 ОПК2 З1 ОПК2 В1В2
33	Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции, спортивному инвентарю и оборудованию.	ОПК-2У1У3В1
34	Калорийность суточного рациона спортсмена и качественный состав пищи при занятиях отдельными видами спорта.	ОПК-1В2 ОПК-2 З1ОПК1 З3
35	Значение и нормы потребления отдельных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов) при занятиях отдельными видами спорта.	ОПК-1В2 ОПК-2 З1
36	Режим питания спортсменов. Режим приема жидкости. Питание спортсменов на дистанции.	ОПК1 З3 ОПК2 З1
37	Гигиена спортивной одежды и обуви.	ОПК1 З3 ОПК2 З1
38	Вспомогательные гигиенические средств повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.	ОПК1 У3
39	Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях гимнастикой.	ОПК2 З1 ОПК2 З3 ОПК2 У1У2 У3 ОПК2 В1В2
40	Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях легкой атлетикой.	ОПК2 З1 ОПК2 З3 ОПК2 У1У2 У3 ОПК2 В1В2 ОПК2 В1В2
41	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях лыжным спортом.	ОПК2 З1 ОПК2 З3 ОПК2 У1У2 У3 ОПК2 В1В2 ОПК2 В1В2
42	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика	ОПК2 З1 ОПК2 З3 ОПК2 У1У2 У3

	травм и заболеваний, особенности питания при занятиях спортивными играми	ОПК2 В1В2
43	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях плаванием.	ОПК2 З1 ОПК2 З3 ОПК2 У1У2 У3 ОПК2 У1У2 У3 ОПК2 В1В2
44	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях единоборствами.	<b>ОПК2 З1 ОПК2 З3 ОПК2 У1У2 У3 ОПК2 В1В2</b>
45	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях атлетической гимнастикой.	ОПК2 З1 ОПК2 З3 ОПК2 У1У2 У3 ОПК2 В1В2
46	Неблагоприятные факторы окружающей среды в спорте и их профилактика.	ОПК1 З3 ОПК1 У3 ОПК2 З1 ОПК2 З3
47	Формирование основ здорового образа жизни спортсмена.	ОПК1 В2 ОПК1 В3
48	Оздоровительная физическая культура у лиц среднего и пожилого возраста.	ОПК-1З3У2В3 ОПК- 2 В3
49	Гигиеническое обеспечение спортсменов в условиях высокой температуры, в горных условиях.	ОПК-2У1У3В1
50	Гигиеническое обеспечение спортсменов в условиях низкой температуры.	ОПК-2У1У3В1

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на экзамене оцениваются по пятибалльной шкале.

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

**«Отлично» (5)/** – 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.

**«Хорошо» (4)** - 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.

**«Удовлетворительно» (3)** - 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.

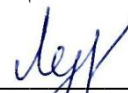
**«Неудовлетворительно» (2)** - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)  
«ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**44.03.01. Педагогическое образование**

Направленность (профиль)

**Физическая культура**

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Рязань 2020



## 1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Гигиена физического воспитания» являются 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, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни на основе современных гигиенических принципов и норм.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Гигиена физического воспитания» Б1.В.ОД.6.относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 3 курсе (5 семестр).

**3. Трудоемкость дисциплины:** 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1	ОПК-1	готовность 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-	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

				гигиенические мероприятия по профилактике различных заболеваний.	сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний различных групп населения.
2	ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание, развитие, учет 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. 2. Организацию физического воспитания в образовательных организациях. 3. Гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.	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 физической культурой и спортом с учетом санитарно-гигиенических требований, предъявляемых к местам проведения занятий различными видами спорта.	1. Методами и способами 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 проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий различных групп населения.

## 5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения Экзамен (5 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.