

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 2019 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Основы общей и специальной гигиены»**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

Направление подготовки: **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль) подготовки: **Адаптивное физическое воспитание**

Форма обучения: **заочная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4 года**

Факультет: **физической культуры и спорта**

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

Рязань, 2019

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **Цели освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Основы общей и специальной гигиены» являются: формирование у студентов компетенций в области знаний о влиянии факторов внешней среды на здоровье и функциональное состояние здорового и больного человека, исследовательских и практических навыков и умений по организации здорового образа жизни различных групп населения и лиц с отклонениями в состоянии здоровья на основе современных гигиенических принципов и норм.

### **Место дисциплины в структуре ОПОП вуза**

2.1 Дисциплина «Основы общей и специальной гигиены» относится к вариативной части блока Б.1. - Б1.В. ОД.6.

Для изучения данной дисциплины по выбору необходимы следующие знания, умения и владения, формируемые предшествующими дисциплинами:

- «Основы возрастной морфологии»
- «Физиология человека».

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

- «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в АФК»
- «Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем»

### **Требования к результатам освоения дисциплины**

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

№ п/п	Индекс компетенции		Содержание компетенции			В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть			
2	ОПК-5	<p>умением планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей (ОПК-5);</p>	<p>- факторы, формирующие здоровье и способствующие физическому развитию детей и подростков и факторы риска нарушения здоровья;</p> <p>- основные признаки здоровья, принципы оценки состояния здоровья и физического развития</p> <p>- основные гигиенические средства и методы профилактики заболеваний и основы формирования здорового образа жизни различных групп</p>	<p>- проводить мероприятия по снижению влияния факторов риска в процессе жизнедеятельности лиц разного возраста, пола и состояния здоровья ;</p> <p>- проводить оценку состояния здоровья и физического развития различных категорий населения;</p> <p>- применять на практике меры, направленные на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний,</p>	<p>- навыками применения различных гигиенических требований и норм для формирования среды развития, обучения и воспитания детей и подростков, в частности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья</p> <p>- навыками организации комплексного оздоровления детей в образовательных учреждениях, в частности детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</p> <p>- средствами и методами формирования здорового образа жизни различных категорий</p>			

			населения, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	принципов и норм;	населения и навыками гигиенического воспитания и обучения в школе и
--	--	--	--	-------------------	---

## Карта компетенций дисциплины

Карта компетенций дисциплины					
«Основы общей и специальной гигиены»					
Цель		формирование у студентов компетенций в области знаний о влиянии факторов внешней среды на здоровье и функциональное состояние здорового и больного человека, исследовательских и практических навыков и умений по организации здорового образа жизни различных групп населения и лиц с отклонениями в состоянии здоровья на основе современных гигиенических принципов и норм.			
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				
ОПК5	умением планировать содержание занятий и других форм использования физических	Знать: - факторы, формирующие здоровье и способствующие физическому развитию детей и	Электронная презентация Работа в группах, Выполнение заданий с применением соответствующих	Индивидуальное собеседование. Защита письменного отчета выполненной практической	Пороговый: знает основы общей и специальной гигиены, владеет основными

	<p>упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей (ОПК-5);</p>	<p>подростков и факторы риска нарушения здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные признаки здоровья, принципы оценки состояния здоровья и физического развития</li> <li>- основные гигиенические средства и методы профилактики заболеваний и основы формирования здорового образа жизни различных групп населения, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить мероприятия по снижению влияния</li> </ul>	<p>методик исследования.</p>	<p>работы. Экзамен</p>	<p>методами и средствами по формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни.</p> <p>Повышенный: эффективно владеет навыками гигиенической оценки условий окружающей среды, владеет навыками применения санитарно-гигиенических требований в своей практической деятельности.</p>
--	---	--	------------------------------	------------------------	--

		<p>факторов риска в процессе жизнедеятельности лиц разного возраста, пола и состояния здоровья ;</p> <p>- проводить оценку состояния здоровья и физического развития различных категорий населения;</p> <p>-применять на практике меры, направленные на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>гигиенических знаний, принципов и норм;</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- навыками применения различных гигиенических требований и норм для формирования среды развития, обучения и воспитания детей и подростков, в частности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья</li><li>- навыками организации комплексного оздоровления детей в образовательных учреждениях, в частности детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</li><li>- средствами и</li></ul>			
--	--	---	--	--	--

		методами формирования здорового образа жизни различных категорий населения и навыками гигиенического воспитания и обучения в школе и			
--	--	---	--	--	--



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр №2(часов)	Семестр №3 (часов)
1	2	3	
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	10	8	2
В том числе:			
Лекции (Л)	4	2	2
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)			
Лабораторные	6	6	
Самостоятельная работа студента (всего)	125	64	61
В том числе:			
СРС в семестре:	98	49	49
Подготовка к индивидуальному устному собеседованию по теоретическим разделам	26	13	13
Подготовка к выполнению на занятии лабораторной работы	32	16	16
Изучение основной литературы по разделам дисциплины	40	20	20
Изучение дополнительной литературы по разделам дисциплины			
СРС в период сессии:			
Подготовка к экзамену	27		27
Вид промежуточной аттестации - экзамен	135 часов	72 часа	63 часа
ИТОГО: Общая трудоемкость	144 часа		
	4 зач. ед		

## 2.Содержание дисциплины

### 2.1 Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
2	1	Гигиена как	Введение. Предмет и задачи гигиены. История развития

		<p>основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни</p>	<p>гигиены. 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.</p> <p>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.</p> <p>Гигиена почвы. Почва как фактор внешней</p>
--	--	---	--

			<p>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.</p> <p>Гигиена питания. Понятие о рациональном питании. Формула сбалансированного питания. Физиологические нормы питания для различных групп населения. Энергетические затраты и энергетическая ценность пищи. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в питании. Водный обмен и питьевой режим. Режим приема пищи</p>
2	2	<p>Гигиенические основы обеспечения среды развития и обучения детей и подростков.</p>	<p>Теоретические основы гигиенического нормирования деятельности школьников</p> <p>Адаптация детей к началу обучения в школе.</p> <p>Гигиенические принципы организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях. Гигиенические основы режима дня школьников.</p> <p>Гигиенические принципы размещения и планировки и эксплуатации общеобразовательных учреждений</p> <p>Гигиенические основы обеспечения среды развития и обучения школьников. Гигиенические требования к оборудованию</p>

			школьных помещений. Гигиенические требования к летним оздоровительным лагерям для детей школьного возраста. Гигиена питания школьников.
2,3	3	Основы формирования здоровья детей и подростков и лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p>Физическое развитие детей и подростков.</p> <p>Состояние здоровья детей и подростков.</p> <p>Личная гигиена школьников и детей-инвалидов .Основные принципы лечебно-профилактической помощи детям.</p> <p>Основы формирования здорового образа жизни школьников о детей с отклонениями в состоянии здоровья. Формирование и организация здорового образа жизни различных групп населения и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. 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. Основы формирования здорового образа жизни детей и подростков. Гигиеническое обучение и воспитание в школе. Значение гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни школьников. Вредные привычки: наркомании, токсикомании, алкоголизм и табакокурение. Отличительные</p>

			<p>особенности формирования и течения, влияние на организм и психику подростков. Основные мероприятия по борьбе с табакокурением и антинаркотическое воспитание молодежи.</p> <p>Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. 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.</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
2	1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	2		2	38	42	Устное собеседование. Защита письменного отчета по лабораторной работе.
2	2	Гигиенические основы обеспечения среды развития и обучения	2		2	38	42	Устное собеседование. Защита письменного отчета по лабораторной

		детей и подростков.						работе.
2,3	3	Основы формирования здоровья детей и подростков и лиц с отклонениями в состоянии здоровья			2	22	24	Устное собеседование. Защита письменного отчета по лабораторной работе.
						27	27	Экзамен
		Разделы дисциплины № 1-3	4		6	125	135	
		ИТОГО за семестр	4		6	125	135	

### 2.3 Лабораторный практикум

№ семестра	№ раздела	Наименование лабораторных работ	Всего часов	
2	1	Гигиеническая характеристика воздушной среды, микроклимат помещений его гигиеническая оценка, определение физических свойств воздуха	2	
2	2	Методы оценки физического развития детей и подростков	2	
2	2	Гигиеническая оценка школьного режима и расписания уроков в классе.	2	
		Итого	6	

### 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
4	1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	<p>1. Подготовка к индивидуальному собеседованию по теме «Гигиена воды»</p> <p>2. Подготовка к индивидуальному собеседованию по теме «Гигиена воздуха»</p> <p>3. Подготовка к выполнению лабораторной работы.</p> <p>4. Самостоятельное изучение методики лабораторной работы по гигиенической оценке микроклимата помещений.</p> <p>5. Изучение основной литературы по 1 разделу дисциплины</p> <p>6. Изучение дополнительной литературы по 1 разделу дисциплины</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>4</p>
4	2	Гигиенические основы обеспечения среды развития и обучения детей и подростков.	<p>1. Подготовка к индивидуальному собеседованию</p> <p>2. Подготовка к выполнению лабораторной работы по гигиенической оценке режима дня и организации учебно-воспитательного процесса.</p> <p>2. Подготовка к</p>	<p>8</p> <p>8</p> <p>8</p>

			выполнению лабораторной работы по оценке физического развития детей и подростков. 3.Изучение основной литературы по 2 разделу дисциплины 4.Изучение дополнительной литературы по 2разделу дисциплины	8  6
4	3	Основы формирования здоровья детей и подростков и лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1.Подготовка к индивидуальному собеседованию 3. Изучение основной литературы по 3 разделу дисциплины 4.Изучение дополнительной литературы по 3 разделу дисциплины	8  8  6
			Подготовка к экзамену	27
		ИТОГО в семестре:		125

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

Для самостоятельной работы рекомендуется пользоваться учебниками:

1.Коваль,В. И.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).

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. Полиевсий. - 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. 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).

5. 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).

6 Для самостоятельной работы использовать «Гигиена физического воспитания и спорта : программа дисциплины и учебно-методические рекомендации / сост. Н.В. Срослова ; Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина. — Рязань, 2010. – 44 с.

#### **4. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины (см Фонд оценочных средств)**

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной 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
1	2	3	4	
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.	3	1-3	65	
Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : учебник / С. А. Полиевский. - Москва : Академия, 2014. - 272 с.	3	1-3	10	
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> (21.05.2016)..	3	1-3		

### 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
1	2	3	4	
Общая и специальная гигиена: учебник (Высшее профессиональное образование). Полиевский С.А. / С. А. Полиевский, А. Н. Шафранская. 2009. –Академия	3	1-3	10	
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> (21.05.2016).	3	1-3		

<p>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> (24.05.2016).</p>	3	1-3		
<p>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> (24.05.2016).</p>	3	1-3		
<p>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>(21.05.2016).</p>				

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

1. BOOK.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-online.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://elibrarv.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>, 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).

## **6. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

### **6.1 Требования к аудиториям 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, Power Point.

### **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	<p>Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать 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: гигиеническое нормирование, факторы внешней среды, рациональное питание, здоровый образ жизни, гигиеническое воспитание.</p>
индивидуальные задания	<p>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.</p>
лабораторная работа	<p>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. 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.</p>
Подготовка к экзамену	<p>При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.</p>

**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. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

**Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)**

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

## Приложение 1

### Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (темы) (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	ОПК5 ПКВ4	Экзамен
2.	Гигиенические основы обеспечения среды развития и обучения детей и подростков.	ОПК5 ПКВ4	Экзамен
3	Основы формирования здоровья детей и подростков и лиц с отклонениями в состоянии	ОПК5 ПКВ4	Экзамен

### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
		знать	
ОПК5	умением планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических,	- факторы, формирующие здоровье и способствующие физическому развитию детей и подростков и факторы риска нарушения здоровья;	ОПК5 31



	национальных, религиозных особенностей (ОПК-5);		
		- основные признаки здоровья, принципы оценки состояния здоровья и физического развития	ОПК532
		- основные гигиенические средства и методы профилактики заболеваний и основы формирования здорового образа жизни различных групп населения, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	ОПК533
		уметь	
		- проводить мероприятия по снижению влияния факторов риска в процессе жизнедеятельности лиц разного возраста, пола и состояния здоровья ;	ОПК5У1
		- проводить оценку состояния здоровья и физического развития различных категорий населения;	ОПК5У2
		-применять на практике меры, направленные на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического	ОПК5У3

		совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний, принципов и норм;	
		владеть	
		- навыками применения различных гигиенических требований и норм для формирования среды развития, обучения и воспитания детей и подростков, в частности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья	ОПК5В1
		- навыками организации комплексного оздоровления детей в образовательных учреждениях, в частности детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	ОПК5В2
		- средствами и методами формирования здорового образа жизни различных категорий населения и навыками гигиенического воспитания и обучения в школе	ОПК5В3

## КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (ЭКЗАМЕН)

№	*Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Предмет гигиены, ее основные задачи. Роль отечественных ученых в развитии гигиены.	ПКВ 431
2	Физиологическое и гигиеническое значение воды. Нормы хозяйственно-питьевого водопотребления.	ПКВ 4 У123ПКВ 4В1 ПКВ 4В2 ПКВ 4В3
3	Гигиенические требования к качеству питьевой воды. СанПиН «Питьевая вода».	ПКВ 4 У123ПКВ 4В1 ПКВ 4В2ПКВ 4В3
4	Гигиеническая характеристика источников водоснабжения. Зоны санитарной охраны.	ПКВ 4 У123ПКВ 4В1 ПКВ 4В2ПКВ 4В3
5	Способы и методы улучшения качества питьевой воды.	ОПК5У1 ПКВ 4 У123ПКВ 4В1ПКВ 4В2ПКВ 4В3
6	Санитарно-гигиеническое значение открытых водоемов.	ПКВ 4 У123ПКВ 4В1 ПКВ 4В2ПКВ 4В3
7	Физические свойства воздуха, их влияние на теплообмен и значение для занятий физическими упражнениями и закаливанием	ОПК5У1 ПКВ 4 У123ПКВ 4В1ПКВ 4В2ПКВ 4В3
8	Химический состав воздуха, его влияние на организм.	ПКВ 4 У123ПКВ 4В1 ПКВ 4В2ПКВ 4В3
9	Солнечная радиация, ее биологическое действие.	ОПК5У1 ПКВ 4 У123ПКВ 4В1ПКВ 4В2ПКВ 4В3
10	Погода, климат, акклиматизация. Комплексное влияние метеофакторов на организм, метеотропные реакции.	ОПК5У1 ПКВ 4 У123ПКВ 4В1ПКВ 4В2ПКВ 4В3
11	Калорийность питания. Энергетические затраты организма и энергетическая ценность пищи.	ПКВ 4 У123ПКВ 4В1 ПКВ 4В2ПКВ 4В3
12	Качественный состав пищи. Пищевая и биологическая ценность белков, жиров и углеводов.	ПКВ 4 У123
13	Витамины и минеральные элементы, их значение в питании человека.	ПКВ 4 У123
14	Методика определения суточного расхода энергии.	ПКВ 433
15	Режим питания . Режим приема жидкости	ОПК5У1 ПКВ 432
16	Особенности развития детей школьного возраста.	ОПК5В2ОПК5В3

17	Состояние здоровья детей и подростков. Группы здоровья.	ОПК5 31 ОПК532 ОПК5У2
18	Физическое развитие детей и подростков на современном этапе.	ОПК532 ОПК5У2
19	Методы оценки физического развития детей и подростков.	ОПК532 ОПК5У2
20	Гигиенические принципы размещения и планировки общеобразовательных учреждений	ОПК5У1 ОПК5В1 ПКВ 4 У123ПКВ 4В1ПКВ 4В2 ПКВ 4В3
21	Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы школьных образовательных организаций.	ОПК5В1 ПКВ 432 ПКВ 4 У123ПКВ 4В1ПКВ 4В2 ПКВ 4В3
22	Возрастная периодизация. Понятие о биологическом возрасте. Акселерация роста и развития.	ПКВ 4 У123
23	Адаптация детей к началу обучения в школе	ОПК5В1 ПКВ 432
24	Теоретические основы гигиенического нормирования деятельности школьников	ОПК5У3 ПКВ 433 ПКВ 4 У123
25	Организация учебно-воспитательного процесса в школе. Составление расписания уроков.	ОПК5У1 ОПК5В1 ПКВ 432 ПКВ 433 ПКВ 4 У123
26	Гигиенические требования к оборудованию школьных помещений. Правила подбора школьной мебели.	ОПК5У1 ОПК5В1ПКВ 4В1 ПКВ 4В2ПКВ 4В3
27	Гигиенические требования к учебникам, наглядным пособиям и ТСО.	ОПК5В1 ПКВ 432 ПКВ 433
28	Профилактика близорукости и зрительного утомления.	ОПК533 ОПК5У1 ПКВ 432
29	Основные принципы оказания лечебно-профилактической помощи детям.	ОПК5У3ОПК5В2 ОПК5В3
30	Оценить физическое развитие школьника методом сигмальных отклонений.	ПКВ 4В1ПКВ 4В2 ПКВ 4В3
31	Провести санитарно-гигиеническое обследование классной комнаты, спортивного зала школы.	ОПК5В1 ПКВ 432 ПКВ 4 У123ПКВ 4В1ПКВ 4В2ПКВ 4В3
32	Дать гигиеническую оценку расписания уроков и внести предложения по его усовершенствованию.	ОПК5В1 ПКВ 432 ПКВ 433
33	Провести санитарно-гигиеническое обследование оборудования классной комнаты, спортивного зала.	ОПК5В1 ПКВ 432 ПКВ 433 ПКВ 4 У123ПКВ 4В1 ПКВ 4В2ПКВ 4В3
34	Понятие о хроногигиене и биоритмах	ПКВ 4 У123

35	Десинхроноз и его профилактика.	ОПК533 ПКВ 4 У123
36	Методика исследования биологических ритмов.	ПКВ 4В1ПКВ 4В2 ПКВ 4В3
37	Этиология, патогенез клиническая картина некоторых инфекционных заболеваний детей.	ОПК5 31 ПКВ 4 У123
38	Профилактика инфекционных заболеваний в детском коллективе.	ОПК533ОПК5В2 ОПК5В3
39	Гигиенические основы режима дня школьников	ОПК5В2 ОПК5В3 ПКВ 432
40	Основы формирования здорового образа жизни школьников. Гигиеническое обучение и воспитание.	ОПК5 31 ОПК533
41	Гигиенические требования к летним оздоровительным лагерям для детей школьного возраста	ОПК5В2 ОПК5В3 ПКВ 432 ПКВ 433
42	Гигиеническое обучение и воспитание. Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания.	ОПК5 31 ОПК5У1
43	Личная гигиена. Основы формирования здорового образа жизни.	ОПК5 31 ОПК533 ОПК5У3
44	Гигиена отдельных органов и систем (зрения, кожи, слуха, половых органов и др).	ОПК5У1 ОПК5У3ОПК5В2 ОПК5В3
45	Двигательная активность и гигиена физического воспитания школьников.	ОПК5У1 ПКВ 432
46	Основы организации рационального питания детей и подростков.	ОПК5У1 ОПК5У3
47	Основы формирования здорового образа жизни школьников и детей с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК5 31 ОПК533 ОПК5У3
48	Формирование и организация здорового образа жизни различных групп населения и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	ОПК5 31 ОПК533 ОПК5У3
49	Гигиена почвы.	ПКВ 4 У123
50	Гигиена одежды и обуви.	ПКВ 4 У123ПКВ 4В1 ПКВ 4В2ПКВ 4В3

### ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результаты выполнения обучающимся заданий на экзамене оцениваются по пятибалльной шкале.

«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)  
«Основы общей и специальной гигиены»**

Направление подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль)

Адаптивное физическое воспитание

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

**1. Цель освоения дисциплины** – формирование у студентов компетенций в области знаний о влиянии факторов внешней среды на здоровье и функциональное состояние здорового и больного человека, исследовательских и практических навыков и умений по организации здорового образа жизни различных групп населения и лиц с отклонениями в состоянии здоровья на основе современных гигиенических принципов и норм.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина относится к вариативной части Блока Б.1 Обязательные дисциплины – Б1.В.ОД.6.

Дисциплина изучается на 1 курсе (2 семестр) и 2 курс (3 семестр).

**3. Трудоемкость дисциплины:** 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:**

№ п/п	Индекс компетенции		Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:	
				Уметь	Владеть
2	ОПК-5	умением планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной	- факторы, формирующие здоровье и способствующие физическому развитию детей и подростков и факторы риска нарушения здоровья; - основные признаки	- проводить мероприятия по снижению влияния факторов риска в процессе жизнедеятельности лиц разного возраста, пола и состояния здоровья ; - проводить оценку состояния здоровья и физического развития	- навыками применения различных гигиенических требований и норм для формирования среды развития, обучения и воспитания детей и подростков, в частности лиц, имеющих отклонения в



	<p>деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей (ОПК-5);</p>	<p>здоровья, принципы оценки состояния здоровья и физического развития</p> <p>- основные гигиенические средства и методы профилактики заболеваний и основы формирования здорового образа жизни различных групп населения, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</p>	<p>различных категорий населения;</p> <p>-применять на практике меры, направленные на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний, принципов и норм;</p>	<p>состоянии здоровья</p> <p>- навыками организации комплексного оздоровления детей в образовательных учреждениях, в частности детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</p> <p>- средствами и методами формирования здорового образа жизни различных категорий населения и навыками гигиенического воспитания и обучения в школе и</p>
--	---	---	--	---

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

Экзамен (3 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.