


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

 С.Б. Петрыгин

« 30 » августа 2018 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в АФК»**

**Уровень основной 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**

**Сроки освоения ОПОП – нормативный (4.5 года)**

**Квалификация - бакалавр**

**Факультет – Физической культуры и спорта**

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

Рязань, 2018

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в АФК» являются: формирование у студентов компетенций в области знаний по гигиене физического воспитания и спорта, исследовательских и практических умений по профилактике различных заболеваний и формированию основ здорового образа жизни при организации физического воспитания различных групп населения, в том числе, имеющих отклонения в состоянии здоровья, на основе современных гигиенических принципов и норм.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП вуза

2.1 Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в АФК» относится к базовой части блока Б1.В.ОД.13.

2.2 Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

- «Анатомия»
- «Основы общей и специальной гигиены»

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

- «Частные методики адаптивной физической культуры»
- «Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем»
- «Основы физической реабилитации»

### **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) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть
1	<b>ПКЗ</b>	умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о факторах риска нарушения здоровья;</li> <li>- основных гигиенических средствах и методах профилактики заболеваний и здорового образа жизни;</li> <li>- основы формирования здорового образа жизни с помощью средств и методов физического воспитания различных групп населения, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний, принципов и норм;</li> <li>- применять гигиенические требования в процессе занятий физической культурой и спортом с целью оздоровления детей и подростков, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</li> <li>-осуществлять мероприятия по закаливанию организма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками применения различных гигиенических факторов для формирования здорового образа жизни и организации комплексного оздоровления детей, в частности детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</li> <li>- навыками применения различных гигиенических факторов для формирования среды развития, обучения, воспитания и обеспечения условий для осуществления занятий физической культурой и спортом детей и подростков, в частности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;</li> <li>- методиками проведения закаливающих процедур.</li> </ul>
2	<b>ОПК5</b>	умением планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических,	<ul style="list-style-type: none"> <li>-основы гигиенического обеспечения занятий физической культурой и спортом в целях сохранения и укрепления здоровья лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья</li> <li>-методы и способы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта;</li> <li>- осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведению индивидуальных и коллективных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>навыкам санитарно-гигиенического обследования мест занятий физической культурой и спортом;</li> <li>-методикой определения и оценки санитарно-гигиенических условий при</li> </ul>

	национальных, религиозных особенностей (ОПК-5);	организации гигиенического контроля в физическом воспитании и спорте. - основы гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности,	физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола и имеющих отклонения в различных видах адаптивной физической культуры; -формировать физическую активность у людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	проведении занятий по физическому воспитанию; - методикой оценки закаливающих процедур.
--	---	--	--	--

## 2.5. Карта компетенций дисциплины

<b>КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>					
<b>НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в АФК					
Цель дисциплины	формирование у студентов компетенций в области знаний по гигиене физического воспитания и спорта, исследовательских и практических умений по профилактике различных заболеваний и формированию основ здорового образа жизни при организации физического воспитания различных групп населения, в том числе, имеющих отклонения 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
Профессиональные компетенции:					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технологии формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
ПК3	умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного	Знать: - о факторах риска нарушения здоровья; - основных	Электронная презентация Работа в группах, Выполнение	Индивидуальное собеседование. Устный контроль выполненных	<b>ПОРОГОВЫЙ.</b> Знает основные понятия и термины, характеризующие состояние здоровья

	<p>развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>гигиенических средствах и методах профилактики заболеваний и здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы формирования здорового образа жизни с помощью средств и методов физического воспитания различных групп населения, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</li> </ul> <p>Уметь: - формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний, принципов и норм;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять гигиенические требования в процессе занятий физической культурой и спортом с целью оздоровления детей и подростков, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</li> </ul> <p>-осуществлять мероприятия по</p>	<p>заданий с применением соответствующих методик исследования.</p>	<p>заданий для самостоятельной работы. Защита письменного отчета выполненной лабораторной работы. Экзамен</p>	<p>обучающихся, владеет основными методами и средствами по формированию у них навыков здорового образа жизни помощью средств и методов физического воспитания .</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b></p> <p>Владеет навыками применения санитарно-гигиенических норм и правил при организации учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях,</p>
--	--	---	--	---	--

		<p>закаливанию организма.</p> <p>- навыками применения различных гигиенических факторов для формирования здорового образа жизни и организации комплексного оздоровления детей, в частности детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.</p> <p>Владеть:</p> <p>- навыками применения различных гигиенических факторов для формирования среды развития, обучения, воспитания и обеспечения условий для осуществления занятий физической культурой и спортом детей и подростков, в частности лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;</p> <p>- методиками проведения закаливающих процедур.</p>			
ОПК5	<p>умением планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола,</p>	<p>Знать:</p> <p>-основы гигиенического обеспечения занятий физической культурой и спортом в целях сохранения и укрепления</p>	<p>Электронная презентация Работа в группах, Выполнение заданий с применением</p>	<p>Индивидуальное собеседование. Устный контроль выполненных заданий для самостоятельной</p>	<p><b>ПОРОГОВЫЙ</b> : Знает методы санитарного обследования объектов окружающей среды.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b></p>

	<p>нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей</p>	<p>здоровья лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья  -методы и способы организации гигиенического контроля в физическом воспитании и спорте.  - гигиенические основы общей и специальной гигиены,  - основы гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности,  Уметь:  - осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта;  - осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведению индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного возраста и пола и имеющих отклонения в различных видах адаптивной физической культуры;</p>	<p>соответствующих методик исследования.</p>	<p>работы.  Защита письменного отчета выполненной лабораторной работы.  Экзамен</p>	<p>Умеет эффективно разрабатывать, планировать и организовывать оздоровительную работу среди обучающихся с учетом современных гигиенических принципов и норм.</p> <p><b>ПОВЫШЕННЫЙ</b> Способен осуществлять санитарно-гигиеническую оценку мест занятий физической культурой для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и проводить комплекс мероприятий по обеспечению соответствия их санитарно-гигиеническим требованиям..</p>
--	--	--	--	---	---

		<p>-формировать физическую активность у людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Владеть: навыкам санитарно-гигиенического обследования мест занятий физической культурой и спортом; -методикой определения и оценки санитарно-гигиенических условий при проведении занятий по физическому воспитанию; - методикой оценки закаливающих процедур.</p>			
--	--	---	--	--	--



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 3(часов)	Семестр № 4(часов)
1	2	3	4
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
В том числе:			
Лекции (Л)	4	4	
Лабораторные	6	6	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>125</b>	<b>62</b>	<b>63</b>
В том числе:			
<b><i>СРС в семестре:</i></b>	115	57	58
Подготовка к индивидуальному устному собеседованию по теоретическим разделам	40	20	20
Подготовка к выполнению лабораторной работы	30	15	15
Изучение литературы по разделам дисциплины	45	22	23
<b><i>СРС в период сессии:</i></b>			
Подготовка к экзамену	10		10
<b>Вид промежуточной аттестации - экзамен</b>			
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>144 часа</b>		
	<b>4 зач. ед</b>		

### 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
3	1	Гигиенические основы физического воспитания школьников	Введение. Предмет и задачи гигиены физического воспитания. История развития гигиены физического воспитания. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе. Спортивная

			<p>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 кривая нагрузки, внешние признаки утомления, состояние</p>
--	--	--	---

			<p>перетренированности.  Дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.  Развитие физических качеств в сенситивные периоды.  Гигиенические рекомендации относительно возрастного ценза и рациональной организации учебно-тренировочного процесса.</p>
3	2	<p>Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>Гигиенические требования к планированию тренировки.  Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок.  Гигиеническое нормирование тренировочных занятий.  Планирование тренировочного процесса.  Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.  Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.  Основные гигиенические требования к строительным материалам, синтетическим напольным покрытиям, спортивному оборудованию и инвентарю.  Основные гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений.  Основные гигиенические требования к составу и свойствам воды водных объектов культурно-бытового водопользования.  Гигиенические требования к открытым естественным бассейнам для плавания.  Гигиенические требования</p>

			<p>к устройству, эксплуатации и качеству воды крытых плавательных бассейнов. Неблагоприятные факторы внешней среды в спорте и их профилактика: шум, статическое электричество, загрязнение воздуха и неблагоприятный микроклимат крытых спортивных сооружений. Рациональное питание спортсменов. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.</p> <p>Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом, плаванием, спортивными играми, единоборствами, атлетической гимнастикой. Гигиенические требования к местам занятий, к одежде и обуви занимающихся, профилактика заболеваний и травм, особенности питания при занятиях данными видами спорта. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви. Понятие о микроклимате пододежного и внутриобувного пространства. Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях.</p>
--	--	--	---

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

№ семе	№ раз	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая	Формы текущего контроля
--------	-------	---	------------------------------------	-------------------------

стра	дел а		самостоятельную работу студентов ( в часах)					успеваемости
			Л	ПЗ/ С	Ла б	СР С	всег о	
1	2	3	4	5		6	7	8
3	1	.Гигиенические основы физического воспитания школьников	2	-	4	28	34	Устное собеседование. Контроль выполненных заданий для самостоятельной работы. Защита письменного отчета по лабораторной работе.
3	2	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	2	-	2	29	33	Устное собеседование. Контроль выполненных заданий для самостоятельной работы. Защита письменного отчета по лабораторной работе.
		Разделы дисциплины № 1-2	4	-	6	57	67	
		ИТОГО за 3 семестр	4	-	6	57	67	
4	1	Гигиенические основы физического воспитания школьников				29		Устное собеседование.
4	2	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности				29		Устное собеседование.
		Подготовка к экзамену				10	10	Экзамен
		Разделы дисциплины № 1-2				58	58	

		ИТОГО за 4 семестр				58	58	
		ИТОГО	4		6	125	125	

### 2.3 Лабораторный практикум

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины (модуля)	Всего часов
3	1	Гигиеническая оценка урока физической культуры в школе и медицинский контроль за занимающимися.	2
3	1	Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала школы.	2
3	2	Методика определения суточного расхода энергии спортсмена. Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена.	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 учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
3	1	Гигиенические основы физического воспитания школьников	1. Подготовка к индивидуальному собеседованию по теме «Основные гигиенические требования к оборудованию, отоплению, освещению и вентиляции и эксплуатации спортивных залов школы» 2. Подготовка к индивидуальному собеседованию по теме «Гигиенические требования к организации и построению урока	7 7 8

			<p>физической культуры в школе».</p> <p>3. Подготовка к выполнению на занятии лабораторной работы «Гигиеническая оценка урока физической культуры в школе и медицинский контроль за занимающимися».</p> <p>4. Подготовка к выполнению на занятии лабораторной работы «Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала школы».</p> <p>5. Подготовка к устному собеседованию по теме «Оценка закаленности путем холодной пробы»</p> <p>6. Изучение основной литературы по 1 разделу дисциплины.</p> <p>7. Изучение дополнительной литературы по 1 разделу дисциплины</p> <p>Изучение литературы и конспектирование по теме</p> <p>8. «Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в избранном виде спорта»</p>	<p>7</p> <p>6</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>6</p>
3	2	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	<p>1. Подготовка к индивидуальному собеседованию по 2 разделу дисциплины по теме «Гигиеническое обеспечение занятий отдельными видами спорта»</p> <p>2. Подготовка к индивидуальному собеседованию по 2 разделу дисциплины по теме: «Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений»</p> <p>3. Подготовка к выполнению на занятии лабораторной работы «Методика определения суточного расхода энергии спортсмена.</p> <p>4. Подготовка к выполнению на занятии лабораторной работы</p>	<p>7</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>8</p>

		«Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена».	6
		5 Подготовка к индивидуальному собеседованию по гигиеническому нормированию физических нагрузок.	8
		6. Изучение основной литературы по 2 разделу дисциплины	8
		7.Изучение дополнительной литературы по 2 разделу дисциплины	7
		8.«Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в избранном виде спорта»	
		ИТОГО в семестре:	115
		Подготовка к экзамену	10
		ИТОГО	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. 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. 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.



Срoслова, имеющеeся в библиотеке университета (2016).

*Темы, выносимые для самостоятельного изучения*

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/рефераты

Не предусмотрены

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

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

## 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Коваль, Валерий Иосифович. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] : учебник / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2014. - 304 с.	8	1-3	65	
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, <b>2013</b> . - 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).	8	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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Полиевский С. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной	8	1-3	5	

<p>деятельности [Текст] : учебник / С. А. Полиевсий. - Москва : Академия, 2014. - 272 с.</p>				
<p>Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, <b>2015</b>. - 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).</p>				
<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, <b>2014</b>. - 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>				
<p>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).</p>				
<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</p>				

<p>[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>				
<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-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 ре-

сурс] : 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. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

13. Сайт Института повышения квалификации специалистов здравоохранения - <http://www.ipksz.ru/>

14. Сайт Министерства здравоохранения Рязанской области - <https://minzdrav.ryazangov.ru/>

15. Сайт «Спортивная медицина и наука» - <http://www.sportmedicine.ru/>

Сайт «Спортивная медицина – Заболевания и травмы при занятиях спортом» - <http://www.medical-enc.ru/sport/>

Энциклопедия - <http://sportwiki.to/>

Сайт «Лечебная гимнастика» - <http://lfk-gimnastika.com/>

Сайт «Спортивная медицина. Спорт без травм и осложнений» - <http://sportmedhelp.ru/>

## 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: World, 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	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.
Самостоятельное изучение литературы	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, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Практикум/лабораторная работа	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр

	рекомендуемой литературы, работа с текстом. 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. 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

#### *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.	Гигиенические основы физического воспитания школьников	ОПК5, ПК3	Экзамен
2.	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	ОПК5, ПК3	Экзамен

#### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
<b>ПК 3</b>		<b>знать</b>	
	умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ПК-3);	- о факторах риска нарушения здоровья;	<b>ПК 3 31</b>
		- основных гигиенических средствах и методах профилактики заболеваний и здорового образа жизни;	<b>ПК 3 32</b>
		- основы формирования здорового образа жизни с	<b>ПК 3 33</b>

		помощью средств и методов физического воспитания различных групп населения, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	
		<b>уметь</b>	
		Уметь: - формировать навыки здорового образа жизни с целью оздоровления и физического совершенствования различных групп населения на основе гигиенических знаний, принципов и норм;	<b>ПК 3 У1</b>
		- применять гигиенические требования в процессе занятий физической культурой и спортом с целью оздоровления детей и подростков, в частности, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	<b>ПК 3 У2</b>
		-осуществлять мероприятия по закаливанию организма.	<b>ПК 3 У3</b>
		<b>владеть</b>	
		- навыками применения различных гигиенических факторов для формирования здорового образа жизни и организации комплексного оздоровления детей, в частности детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	<b>ПК 3 В1</b>
		навыками применения различных гигиенических факторов для формирования среды развития, обучения, воспитания и обеспечения условий для осуществления занятий физической культурой и спортом детей и подростков, в частности	<b>ПК 3 В2</b>

		лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;	
		- методиками проведения закаливающих процедур	<b>ПК 3 В3</b>
<b>ОПК 5</b>		<b>Знать</b>	
	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	-основы гигиенического обеспечения занятий физической культурой и спортом в целях сохранения и укрепления здоровья лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья	<b>ОПК 5 31</b>
		-методы и способы организации гигиенического контроля в физическом воспитании и спорте.	<b>ОПК 5 32</b>
		- основы гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности,	<b>ОПК 5 33</b>
		<b>уметь</b>	
		- осуществлять санитарно-гигиенический контроль условий и организации физического воспитания и спорта;	<b>ОПК 5 У1</b>
		- осуществлять консультативную деятельность по вопросам организации и проведению индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц разного	<b>ОПК 5 У2</b>

		возраста и пола и имеющих отклонения в различных видах адаптивной физической культуры;	
		-формировать физическую активность у людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья.	<b>ОПК 5 У3</b>
		<b>владеть</b>	
		навыкам санитарно-гигиенического обследования мест занятий физической культурой и спортом;	<b>ОПК 5 В1</b>
		-методикой определения и оценки санитарно-гигиенических условий при проведении занятий по физическому воспитанию;	<b>ОПК 5 В2</b>
		- методикой оценки закаливающих процедур.	<b>ОПК 5 В3</b>

### **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.	ПК 3 32
2	История развития гигиены. Роль отечественных ученых в развитии гигиены физической культуры и спорта.	ПК 3 32
3	Гигиеническое значение физической культуры и спорта. Здоровье как критерий эффективности физического воспитания.	ПК 3 32 ПК 3 33
4	Врачебный контроль за физическим воспитанием.	ПК 3 У1У2 ОПК 5 32
5	Распределение учащихся на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.	ПК 3 У1У2
6	Дифференцированное применение средств и	ПК 3 32

	форм физического воспитания в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Развитие физических качеств в сенситивные периоды.	ПК 3 ЗЗПК 3 В1 ПК 3 В2
7	Гигиенические рекомендации относительно возрастного ценза и рациональной организации учебно-тренировочного процесса.	ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2
8	Критерии допустимости нагрузки на уроке физической культуры; моторная плотность урока, физиологическая кривая нагрузки, внешние признаки утомления, состояние перетренированности.	ПК 3 З2 ПК 3 У1У2 ПК 3 ЗЗПК 3 В1 ПК 3 В2 ОПК 5 З2
9	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры.	ПК 3 З1 ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2
10	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях низкой температуры, в горных условиях.	ПК 3 З1 ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2
11	Понятие биологического ритма. Циркадный, месячный, годовой циклы. Связь биоритмов с умственной и физической работоспособностью.	ПК 3 З1
12	Нарушения биоритмов в организме. Профилактика внешнего и внутреннего десинхроноза.	ПК 3 З2ПК 3 В1 ПК 3 В2 ПК 3 ЗЗ
13	Средства и формы физического воспитания школьников. Состояние здоровья и физическое развитие школьников.	ПК 3 У1У2
14	Понятие о гипер – и гипокинезии, нормативы суточной двигательной активности. Гигиеническое нормирование физических нагрузок на занятиях физической культурой и спортом.	ПК 3 З2 ПК 3 У1У2 ПК 3 ЗЗПК 3 В1 ПК 3 В2 ОПК 5 З2
15	Гигиенические принципы правильной организации физического воспитания школьников. Гигиенические требования к урокам физической культуры в школе.	ПК 3 З2 ПК 3 У1У2 ПК 3 ЗЗПК 3 В1 ПК 3 В2ОПК 5 В1 ОПК 5 В2
16	Гигиенические требования к физкультурному залу в образовательных организациях.	ПК 3 З1ПК 3 В1 ПК 3 В2ОПК 5 В1 ОПК 5 В2
17	Воздушно-тепловой режим спортивных помещений, его гигиеническая оценка.	ПК 3 В1ОПК 5 В1 ОПК 5 В2 ПК 3 В2
18	Световой режим спортивных помещений, его гигиеническая оценка.	ПК 3 В1 ПК 3 В2ОПК 5 В1

		ОПК 5 В2
19	Значение закаливания. Теоретические основы, основные принципы и организация закаливания.	ПК 3 32 ПК 3 У3 ПК 3 33 ПК 3 В3
20	Виды закаливания, их физиологические основы. Особенности закаливания в спортивной практике.	ПК 3 У3 ПК 3 У1У2 ПК 3 В3
21	Методика оценки эффективности закаливающих процедур.	ПК 3 У3 ПК 3 В3 ОПК 5 В3
22	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.	ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2
23	Гигиенические требования к организации и планированию тренировки.	ПК 3 31ПК 3 В1 ПК 3 В2
24	Рациональный режим дня тренирующегося спортсмена.	ПК 3 31ПК 3 В1 ПК 3 В2
25	Спортивные сооружения, их виды. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции, спортивному инвентарю и оборудованию.	ПК 3 В1 ПК 3 В2ОПК 5 В1 ОПК 5 В2
26	Калорийность суточного рациона спортсмена и качественный состав пищи при занятиях отдельными видами спорта	ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2
27	Методика определения суточного расхода энергии спортсмена.	ОПК 5 31 ПК 3 У2
28	Значение и нормы потребления основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов) при занятиях отдельными видами спорта.	ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2
29	Значение и нормы потребления минеральных веществ и витаминов при занятиях отдельными видами спорта.	ПК 3 У1У2
30	Режим питания спортсменов. Режим приема жидкости.	ПК 3 31
31	Питание спортсменов на дистанции.	ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2
32	Гигиена спортивной одежды и обуви.	ПК 3 У1У2
33	Вспомогательные гигиенические средств повышающие спортивную работоспособность и ускоряющие восстановление.	ПК 3 32 ПК 3 33ПК 3 В1 ПК 3 В2
34	Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях гимнастикой.	ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2 ОПК 5 33ОПК 5 В1 ОПК 5 В2
35	Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви занимающихся, профилактика	ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2 ОПК 5 33ОПК

	травм и заболеваний, особенности питания при занятиях легкой атлетикой.	5 В1 ОПК 5 В2
36	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях лыжным спортом.	ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2 ОПК 5 33ОПК 5 В1 ОПК 5 В2
37	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях спортивными играми	ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2 ОПК 5 33ОПК 5 В1 ОПК 5 В2
38	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях плаванием.	ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2 ОПК 5 33
39	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях единоборствами.	ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2 ОПК 5 33ОПК 5 В1 ОПК 5 В2
40	Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся, профилактика травм и заболеваний, особенности питания при занятиях атлетической гимнастикой.	ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2 ОПК 5 33ОПК 5 В1 ОПК 5 В2
41	Личная гигиена спортсмена.	ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2
42	Гигиенические требования к строительным и отделочным материалам, применяемых в спортивных сооружениях.	ОПК 5 В1 ОПК 5 У1ОПК 5 32 ОПК 5 33 ОПК 5 31
43	Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси в питании спортсменов.	ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2
44	Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов.	ПК 3 31 ПК 3 У1У2ПК 3 В1 ПК 3 В2 ОПК 5 33
45	Правила оказания первой медицинской помощи	ПК 3 В1 ПК 3 В2
46	Гигиеническое значение комплекса ГТО.	ПК 3 32 ПК 3 У1У2 ПК 3 33
47	Гигиенические основы массовой физической культуры. Производственная и вводная гимнастика, физкультурные паузы и физкультминутки, восстановительная	ПК 3 32 ПК 3 У1У2 ПК 3 33 ОПК 5 33

	гимнастика.	
48	Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте.	ПК 3 31 ПК 3 У1У2 ОПК 5 31 ОПК 5 33 ОПК 5 У23
49	Неблагоприятные факторы окружающей среды в спорте и их профилактика.	ПК 3 31 ПК 3 У1У2
50	Гигиена инвалидов-спортсменов. Гигиена спортивных сооружений для инвалидов-спортсменов.	ПК 3 32 ПК 3 У1У2 ПК 3 33 ОПК 5 31 ОПК 5 33 ОПК 5 У23

## 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.



