

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич

Должность: Декан

Дата подписания: 02.04.2021 07:36:28

Уникальный программный ключ:

39428e82d614a3cd984f917b01M06f12a07193d4b077d4c985db2d16379f6e70

СМК-РПД –В1.П2.-2019

Рабочая программа дисциплины Б1.В.08 «Гигиена» по направлению подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено  
на заседании кафедры теоретической  
и практической психологии  
«26» апреля 2019 г., протокол № 8  
Заведующий кафедрой теоретической  
и практической психологии  
\_\_\_\_\_ А.А. Кулик

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.08 «Гигиена»

**Направление подготовки:** 44.03.01 «Педагогическое образование»

**Профиль подготовки:** «Физическая культура»

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** заочная

**Курс:** 2      **Семестр:** 3

**Зачёт:** 3

Год набора 2016,2017,2018

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

Рабочая программа составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утверждённого приказом Минобрнауки России от 04.12.2015 года № 1426.

.

Составитель:

доцент кафедры теоретической и практической психологии \_\_\_\_\_ В.А. Наумова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Содержание дисциплины
5. Тематическое планирование
6. Самостоятельная работа
7. Тематика контрольных работ
8. Перечень вопросов на зачет
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента
11. Материально-техническая база

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель** освоения дисциплины- сформировать у студентов современное представление об общей гигиене, гигиенических требованиях и нормах по организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса. Изучить рациональное отношение к окружающей среде, спортивным сооружениям, одежде, питанию и личной гигиене спортсменов.

#### Задачи освоения дисциплины:

- ознакомить студентов с научными основами общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
- ознакомить студентов с основами гигиенического нормирования факторов физического воспитания и спорта;
- дать студентам гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды;
- дать студентам гигиенические знания об организации и условиях проведения занятий в отдельных видах спорта;
- ознакомить студентов с современными гигиеническими принципами и подходами к нормированию одежды, обуви и спортивного инвентаря;
- ознакомить студентов с гигиеническими принципами и методиками повышения общей неспецифической резистентности организма в процессе занятий массовой физической культурой и спортом.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Курс «Гигиена» относится к Блоку 1.Дисциплины (модули) вариативная часть.

Дисциплина «Гигиена» играет важную роль в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Изучение гигиены физического воспитания и спорта, предполагает взаимосвязь с такими дисциплинами Госстандарта, как: физика, химия, биология с основами экологии, теория и методика физической культуры, анатомия человека, физиология человека, биохимия

Изучение дисциплины «Гигиена» обеспечивает студентам необходимый уровень знаний для изучения дисциплин педагогического профиля с опорой на дифференцированный подход в развитии детей раннего дошкольного возраста.

Компетенции, полученные в результате изучения дисциплины, позволяют будущим специалистам использовать современные знания о гигиене человека, и её роли в поддержании здорового образа жизни для объективной оценки и прогноза физического и функционального состояния человека.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки: ОК-8; ОК-6; ОПК-6; ОК-9, ПК-7

Код компет енции	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции
------------------	-------------	--

ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию	<p><b>Знать:</b></p> <p>социально-личностные и психологические основы самоорганизации;</p> <p>основные функциональные компоненты процесса самоорганизации (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль и коррекция);</p> <p>основные мотивы и этапы самообразования; типы профессиональной мобильности (вертикальная и горизонтальная);</p> <p>структуру профессиональной мобильности (внутренняя потребность в профессиональной мобильности, способность и знаниевая основа профессиональной мобильности, самоосознание личностью своей профессиональной мобильности, сформированное на основе рефлексии готовности к профессиональной мобильности);</p> <p>условия организации профессиональной мобильности;</p> <p>различные виды проектов, их суть и назначение;</p> <p>общую структуру концепции проекта, понимает ее составляющие и принципы их формулирования;</p> <p>о концепциях (концептуальных моделях) проектов в будущей профессиональной деятельности; о правовых и экономических основах разработки и реализации проектов в будущей профессиональной деятельности;</p> <p>системы и стандарты качества, используемые в будущей профессиональной деятельности;</p> <p>принципы, критерии и правила построения суждений, оценок.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>в рамках поставленной цели сформулировать взаимосвязанные задачи, обеспечивающие ее достижение, а также результаты их выполнения;</p> <p>выбирать оптимальный способ решения задачи, учитывая предоставленные в проекте ресурсы и планируемые сроки реализации данной задачи;</p> <p>представлять в виде алгоритма (по шагам и видам работ) выбранный способ решения задачи; определять время, необходимое на выполнение действий (работ), предусмотренных в алгоритме;</p> <p>документально оформлять результаты проектирования;</p> <p>реализовывать спроектированный алгоритм решения задачи (т. е. получить продукт) за установленное время;</p> <p>оценивать качество полученного результата; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки;</p> <p>оставлять доклад по представлению полученного результата решения конкретной задачи, учитывая установленный регламент выступлений;</p> <p>видеть суть вопроса, поступившего в ходе обсуждения, и грамотно, логично, аргументированно ответить на него;</p> <p>видеть суть критических суждений относительно</p>
------	---	--

		<p>представляемой работы и предложить возможное направление ее совершенствования в соответствии с поступившими рекомендациями и замечаниями.</p> <p><b>Владеть:</b>          способностью формулировать в рамках поставленной цели проекта совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение, определять ожидаемые результаты решения выделенных задач;          навыками решения конкретных задач проекта заявленного качества за установленное время;          навыками публичного представления результатов решения конкретной задачи проекта;          навыками самообразования, планирования собственной деятельности;          оценки результативности и эффективности собственной деятельности; навыками организации социально-профессиональной мобильности.</p>
ОК-8	<p>Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность</p>	<p><b>Знать:</b>          определение и составляющие компоненты здорового образа жизни;          особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p><b>Уметь:</b>          соблюдать нормы здорового образа жизни;          использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b>          основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;          способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни;          способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
ОК-9	<p>Способность использовать приёмы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</p>	<p><b>Знать:</b>          законодательную базу безопасности жизнедеятельности Российской Федерации, классификацию опасных и вредных факторов, действующих на рабочем месте, классификацию и области применения индивидуальных и коллективных средств защиты, правила техники безопасности при работе в своей области;          алгоритм действий при возникновении возгорания или угрозы взрыва.</p> <p><b>Уметь:</b>          снижать воздействие вредных и опасных факторов на рабочем месте в своей области, в том числе с применением индивидуальных и коллективных средств защиты; выявлять</p>

		<p>и устранять нарушения техники безопасности на рабочем месте;</p> <p>предпринимать действия при возникновении угрозы возникновения чрезвычайной ситуации;</p> <p>оказать первую медицинскую помощь.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>навыками оказания первой медицинской помощи;</p> <p>способностью обеспечивать безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте;</p> <p>способностью выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте;</p> <p>способностью предотвращать возникновение чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте; способностью принимать участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.</p>
ОПК-6	Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	<p><b>Знать:</b></p> <p>понятия здоровьесберегающей педагогической деятельности, принципы организации и нормативно-правовую базу образовательного процесса, регламентирующую требования к охране жизни и здоровья детей;</p> <p>методы и методики диагностики физического развития детей;</p> <p>особенности взаимодействия с узкими специалистами образовательной организации и родителями обучающихся и воспитанников в здоровьесберегающем аспекте.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>проектировать, осуществлять и анализировать здоровьесберегающую деятельность с учётом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся; прогнозировать и учитывать при организации образовательного процесса риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>навыками применения здоровьесберегающих технологий при организации образовательной деятельности с учётом дифференцированного подхода к обучающимся;</p> <p>оценивания педагогических технологий с точки зрения охраны жизни и здоровья детей; способами организации здоровьесозидающей воспитательной системы.</p>
ПК 7	Способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность,	<p><b>Знать:</b></p> <p>законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; особенности психолого-педагогического сопровождения учебного процесса с точки зрения развития личностно-мотивационной и интеллектуальной сферы;</p> <p>принципы индивидуального подхода к обучению в условиях совместной организации образовательного процесса.</p>

	развивать творческие способности	<p><b>Уметь:</b> организовывать и координировать межличностные отношения учащихся; создавать условия для развития индивидуальной инициативы и творческой, интеллектуальной автономии учащихся в условиях совместной организации образовательного процесса.</p> <p><b>Владеть:</b> опытом творческой деятельности для решения профессиональных задач в условиях совместной организации образовательной деятельности; навыками организации сотрудничества обучающихся, поддержки активности и инициативности, самостоятельности обучающихся для развития их творческих способностей.</p>
--	----------------------------------	--

#### 4. Содержание дисциплины разделов дисциплины

##### Модуль 1. Составляющие дисциплины «Гигиены»

**Тема 1. Гигиена воздуха и климат.** Понятие о гигиене и санитарии, основные разделы гигиенической науки, методы исследования, применяемые в гигиене (статистические, демографические, физиологические и др.), предмет изучения гигиены. Гигиена воздуха и климат. Воздушная среда и ее гигиеническое значение. Физические свойства и их гигиеническое значение (температура, влажность, движение воздуха, атмосферное давление, радиация). Климат, макроклимат, акклиматизация.

##### **Тема 2. Гигиена почвы и очистка населенных мест.**

Гигиеническое значение строения почвы и ее физических свойств. Роль загрязненной почвы в распространении инфекционных заболеваний. Самоочищение почвы. Состав отходов в населенных пунктах, нормы накопления отходов. Гигиеническое значение очистки населенных мест.

##### **Тема 3. Гигиена воды и водоснабжения населенных мест.**

Физиологическое и гигиеническое значение воды. Гигиенические требования к качеству питьевой воды: безопасность в эпидемиологическом отношении, безвредность по химическому составу, удовлетворительность органолептических свойств. Гигиеническая оценка различных источников водоснабжения: подземных, поверхностных и других (атмосферные осадки, опресненные воды). Система водоснабжения.

##### **Тема 4. Гигиена закаливания.**

Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнцем. Закаливание в спортивной тренировке.

##### **Тема 5. Гигиена питания.**

Физиолого-гигиенические основы питания. Режим питания. Калорийность пищевого рациона: белки, жиры, углеводы. Минеральный состав. Витамины. Гигиеническая характеристика отдельных пищевых продуктов – мяса, молока, рыбы, злаков и продуктов их переработки. Овощи и фрукты в питании. Пищевые отравления, их классификация.

##### **Модуль 2. Гигиена физической культуры и спорта**

**Тема 6. Введение в гигиену физической культуры и спорта.** Задачи гигиены физической культуры и спорта. Методы гигиены физической культуры и спорта.

##### **Тема 7. Гигиенические требования к спортивным сооружениям.**

Виды спортивных сооружений. Строительные материалы. Ориентация зданий. Предупреждение возникновения сырости в зданиях и борьба с шумом. Внутренняя отделка зданий. Освещение. Вентиляция. Отопление. Санитарный режим в спортивных залах.



**Тема 8. Личная гигиена спортсменов.**

Ее содержание и предмет изучения. Вредные привычки – разрушители тренированности. Гигиена половой жизни спортсмена.

**Тема 9. Гигиена спортивной одежды и обуви.**

Гигиена спортивной одежды и обуви. Основные требования к тканям. Гигиеническая характеристика отдельных видов тканей. Гигиенические требования к обуви.

**Тема 10. Питание спортсменов.**

Калорийность пищевых рационов. Контроль за калорийностью питания. Качественный состав пищевых рационов. Специальные пищевые концентраты. Режим питания спортсменов. Особенности питания в связи с климатом.

**Тема 11. Гигиена физического воспитания детей и подростков.**

Задачи и содержание гигиены детского возраста. Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Гигиенические требования к участку, зданиям и помещениям школы. Гигиенические требования к учебному процессу в школе и в школе-интернате. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на организм школьников. Особенности закаливания детей. Особенности питания юных спортсменов.

**Тема 12. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов.**

Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов. Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации.

**Тема 13. Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта.**

Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта: Спортивные игры. Легкая атлетика. Тяжелая атлетика. Гимнастика: спортивная и художественная. Лыжный спорт. Конькобежный спорт. Плавание. Спортивная борьба. Бокс. Фехтование. Гребля. Туризм.

**5. Тематическое планирование**

3 семестр

**Модули дисциплины**

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Составляющие дисциплины «Гигиены»	2	2	0	48	42
2	Гигиена физической культуры и спорта	2	4	0	50	56
	<b>Всего</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>98</b>	<b>108</b>

## Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Лекции</b>		
1	Гигиена воздуха и климат	2	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Гигиена почвы и очистка населённых мест	2	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Гигиена воды и водоснабжения населённых мест.	10	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7
2	Система водоснабжения	10	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7
3	Гигиена закаливания.	10	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7
4	Гигиена питания	10	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7
5	Методы исследования, применяемые в гигиене	8	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7

## Модуль 2

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Лекции</b>		
2	Введение в гигиену физической культуры и спорта	2	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
2	Личная гигиена спортсменов	2	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7
3	Гигиена спортивной одежды и обуви	2	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
6	Особенности питания спортсменов.	10	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7
7	Гигиена физического воспитания детей и подростков	10	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7
8	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов.	10	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7
9	Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта.	10	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7
10	Гигиеническое обеспечение подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта.	10	ОК-6; ОК-8; ОК-9; ОПК-6; ПК-7

## 6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий (*при наличии*).

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы; осмысление изучаемой литературы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);
- составление плана и тезисов ответа в процессе подготовки к занятию;
- решение задач;
- подготовка сообщений по вопросам семинарских занятий.

## 6.1. Планы практических занятий

### Занятие № 1 (семинарское)

**Тема.** Гигиена почвы и очистка населенных мест

**Подготовка к занятию.**

- Гигиеническое значение строения почвы и ее физических свойств.
- Роль загрязненной почвы в распространении инфекционных заболеваний.
- Самоочищение почвы.
- Состав отходов в населенных пунктах, нормы накопления отходов.
- Гигиеническое значение очистки населенных мест.

**Контрольные вопросы:**

- Химические свойства почв
- Предупреждение геохимических эндемических заболеваний
- Профилактика антропогенного загрязнения почвы пестицидами и минеральными удобрениями
- Гигиенические требования к территории населенных мест

### Занятие № 2 (семинарское)

**Тема:** Личная гигиена спортсменов

**Подготовка к занятию.**

Содержание и предмет изучения.

Гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями

Вредные привычки – разрушители тренированности.

Гигиена половой жизни спортсмена.

**Контрольные вопросы:**

1. В чем заключаются основные положения личной гигиены? Какое значение имеет личная гигиена для спортсмена.?
2. Какие гигиенические положения необходимо учитывать при планировании спортивной тренировки?
3. Какие дополнительные гигиенические мероприятия способствуют ускорению восстановления работоспособности спортсменов?

4. Какие гигиенические требования предъявляются к местам занятий физическими упражнениями и спортом?

### Занятие № 3 (семинарское)

**Тема:** Гигиена спортивной одежды и обуви

**Подготовка к занятию.**

Гигиена спортивной одежды и обуви.

Основные требования к тканям.

Гигиеническая характеристика отдельных видов тканей.

Гигиенические требования к обуви.

Эксплуатация спортивной обуви и уход за ними.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Составьте распорядок дня спортсмена, указав (подробно) все виды деятельности.

Дайте оценку составленного распорядка дня по следующим показателям:

- Время и продолжительность сна (ночного, дневного);
- Время и продолжительность тренировочных занятий;
- Мероприятия по личной гигиене;
- Вид и продолжительность закаливающих процедур;
- Продолжительность утренней гимнастики;
- Вид и продолжительность активного отдыха;
- Вид и продолжительность восстановительных мероприятий;
- Время между приемом пищи и физической деятельностью.

#### 6.2. Самостоятельная работа студентов

Тема самостоятельной работы		Вид самостоятельной работы	ч.
1.	Гигиена воды и водоснабжения населенных мест.	<b>Примерные темы презентаций/сообщений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Физиологическое и гигиеническое значение воды.</li> <li>➤ Гигиенические требования к качеству питьевой воды: безопасность в эпидемиологическом отношении, безвредность по химическому составу, удовлетворительность органолептических свойств.</li> </ul>	10
2	Система водоснабжения	<b>Примерные темы презентаций/сообщений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Гигиеническая оценка различных источников водоснабжения: подземных, поверхностных и других (атмосферные осадки, опресненные воды).</li> </ul>	10
3	Гигиена закаливания	<b>Примерные темы презентаций/сообщений:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Гигиенические основы закаливания.</li> </ul>	10

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Закаливание воздухом.</li> <li>➤ Закаливание водой.</li> <li>➤ Закаливание солнцем.</li> <li>➤ Закаливание в спортивной тренировке.</li> </ul>	
4	Гигиена питания.	<p>✓</p> <p><b>Примерные темы презентаций/сообщений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Физиолого-гигиенические основы питания.</li> <li>➤ Режим питания.</li> <li>➤ Калорийность пищевого рациона: белки, жиры, углеводы.</li> <li>➤ Минеральный состав.</li> <li>➤ Витамины.</li> <li>➤ Гигиеническая характеристика отдельных пищевых продуктов – мяса, молока, рыбы, злаков и продуктов их переработки.</li> <li>➤ Овощи и фрукты в питании.</li> <li>➤ Пищевые отравления, их классификация.</li> </ul>	10
5	Методы исследования, применяемые в гигиене	<p><b>Примерные темы презентаций/сообщений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Физические</li> <li>➤ Химические</li> <li>➤ Биологически</li> <li>➤ Санитарного обследования и описания</li> <li>➤ Статистические методы</li> </ul>	8
6	Особенности питания спортсменов.	<p><b>Примерные темы презентаций/сообщений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Калорийность пищевых рационов.</li> <li>➤ Контроль за калорийностью питания.</li> <li>➤ Качественный состав пищевых рационов.</li> <li>➤ Специальные пищевые концентраты.</li> <li>➤ Режим питания спортсменов.</li> <li>➤ Особенности питания в связи с климатом.</li> </ul>	10
7	Гигиена физического воспитания детей и подростков	<p><b>Примерные темы презентаций/сообщений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Задачи и содержание гигиены детского возраста.</li> <li>➤ Гигиеническая характеристика возрастных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков.</li> <li>➤ Гигиенические требования к участку, зданиям и помещениям школы.</li> <li>➤ Гигиенические требования к учебному процессу в школе и в школе-интернате.</li> <li>➤ Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.</li> <li>➤ Гигиеническая характеристика средств физического воспитания и их влияние на</li> </ul>	10

		<p>организм школьников.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Особенности закаливания детей. Особенности питания юных спортсменов.</li> </ul>	
8	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов.	<p><i>Примерные темы презентаций/сообщений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.</li> <li>➤ Гигиеническое обеспечение при подготовке на учебно-тренировочных сборах.</li> <li>➤ Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях высокой температуры.</li> <li>➤ Гигиеническое обеспечение при подготовке в условиях низкой температуры.</li> <li>➤ Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в горных условиях.</li> <li>➤ Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов в условиях временной адаптации.</li> </ul>	10
9	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов отдельных видов спорта юных в видах спорта	<p><i>Примерные темы презентаций/сообщений:</i></p> <p>Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Спортивные игры.</li> <li>➤ Легкая атлетика.</li> <li>➤ Тяжелая атлетика.</li> <li>➤ Гимнастика: спортивная и художественная.</li> </ul>	10
10	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов отдельных видов спорта юных в видах спорта	<p><i>Примерные темы презентаций/сообщений:</i></p> <p>Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов в отдельных видах спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Лыжный спорт.</li> <li>➤ Конькобежный спорт.</li> <li>➤ Плавание.</li> <li>➤ Спортивная борьба.</li> <li>➤ Бокс.</li> <li>➤ Фехтование.</li> <li>➤ Гребля.</li> <li>➤ Туризм.</li> </ul>	10

## 7. Тематика контрольных работ

Нет в учебном плане

## 8. Перечень вопросов к зачёту

1. Предмет и задачи гигиены. История развития гигиены.
2. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в лёгкой атлетике.
3. Гигиена физической культуры и спорта.
4. Особенности питания спортсменов в связи с климатом.
5. Эпидемиологические факторы внешней среды.

6. Режим питания спортсменов.
7. Физико-химические свойства атмосферного воздуха.
8. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по плаванию.
9. Физиологическое и гигиеническое значение воды.
10. Виды спортивных сооружений.
11. Гигиеническое значение почвы.
12. Гигиенические требования спортивной одежды.
13. Гигиенические требования спортивной обуви.
14. Структура задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
15. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.
16. Гигиенические основы закаливания.
17. Личная гигиена спортсменов.
18. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов
19. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по боксу.
20. Гигиеническое обеспечение спортсменов при подготовке на учебно-тренировочных базах.
21. Значение витаминов при подготовке спортсменов.
22. Санитарный режим в спортивных залах. Дезинфекция.
23. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по лыжному спорту.
24. Основы профессиональной гигиены.
25. Весовой режим спортсменов.
26. Задачи содержания гигиены детского возраста.
27. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по спортивным играм.
28. Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков.
29. Гигиенические основы закаливания.
30. Гигиенические требования к спортивной обуви.
31. Структура, задачи и условия функционирования системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
32. Положение о микроклимате спортивных сооружений.
33. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по конькобежному спорту.
34. Физиологическое значение воды.
35. Виды спортивных сооружений.
36. Физико-химические свойства атмосферного воздуха.
37. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов по плаванию.
38. Эпидемиологические факторы внешней среды.
39. Режим питания спортсменов.
40. Гигиена физической культуры и спорта.
41. Особенности питания спортсменов в связи с климатом.
42. Предмет и задачи гигиены. История развития гигиены.
43. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в легкой атлетике.

## 9.1 Основная учебная литература

1. Гигиена и экология человека : учебное пособие / И. И. Бурак, С. И. Сычик, Л. М. Шевчук [и др.] ; под редакцией И. И. Бурак, С. И. Сычик, Л. М. Шевчук. — Минск : Вышэйшая школа, 2015. — 272 с. — ISBN 978-985-06-2570-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/48002.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Мангушева, Н. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для бакалавров / Н. А. Мангушева. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2014. — 88 с. — ISBN 978-5-86045-733-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59160.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Общая гигиена : учебное пособие / Ю. Ю. Елисеев, И. Н. Луцевич, А. В. Жуков [и др.]. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 191 с. — ISBN 978-5-9758-1807-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81073.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## 9.2 Дополнительная учебная литература

1. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 398 с. — ISBN 978-5-379-02027-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65272.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 398 с. — ISBN 978-5-379-02027-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65272.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Сыман, К. Ж. Гигиена питания : учебно-методическое пособие / К. Ж. Сыман. — Алматы : Нур-Принт, 2016. — 104 с. — ISBN 9965-671-51-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/67037.html> (дата обращения: 11.04.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Трифонова, Т. А. Прикладная экология человека : учебное пособие для вузов / Т. А. Трифонова, Н. В. Мищенко, Н. В. Орешникова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 206 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05280-0. — С. 62 — 69 — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454388/p.62-69> (дата обращения: 12.04.2020).

## 9.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. ЭБС «IPR MEDIA» <http://www.iprbookshop.ru/>
2. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://biblio-online.ru/>

## 10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения дисциплины. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и навыков), степень владения профессиональной терминологией, логичность, обоснованность, четкость изложения материала, ориентирование в научной и специальной литературе.



### Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

#### Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень основание дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)
		Устный ответ/работа в группах
Высокий	отлично	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стил изложения материала научный с использованием специальной терминологии. Продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. При этом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.
Базовый	хорошо	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Продемонстрированы глубокие знания программного материала, понимание причинно-следственных связей, знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стил изложения материала научный с использованием специальной терминологии. Продемонстрирована в целом сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умениях, студент не вполне осознанно, владеет навыками. Студентом могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки.
Пороговый	удовлетворительно	Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. С затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речь требует поправок, коррекции. В целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки.
Компетенции не сформированы	неудовлетворительно	Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Специальная терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знаний, умений, навыков) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыки отсутствуют // Либо, если ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа на поставленные вопросы.

#### Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень основание дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)
		Зачёт
Высокий	зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, уверенное знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стил изложения материала научный с использованием специальной терминологии. Продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. При этом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.
Базовый	зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Продемонстрированы глубокие знания программного материала, понимание существенных и несущественных признаков, причинно-следственные связи, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ последователен, содержателен. Стил изложения материала научный с использованием специальной терминологии. Продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в

		умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки.
Пороговый	зачтено	Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. Студент с затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки.
Компетенции не сформированы	не зачтено	Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, специальная терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знаний, умений, навыков) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыки отсутствуют.

### 11. Материально-техническая база

Для проведения занятий необходима следующая материально-техническая база: учебная аудитория, укомплектованная учебной мебелью, мультимедийной техникой (проектор и ноутбук), экраном. Для подготовки студентов (самостоятельной работы) необходима следующая материально-техническая база: помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к ПО СПС Consultant+, сети Интернет и ЭБС ibooks.ru, ЭБС eLIBRARY; библиотека;