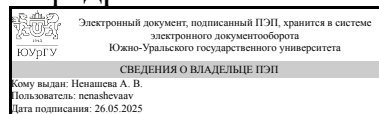


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



А. В. Ненашева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.02 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

для направления 44.03.01 Педагогическое образование

уровень Бакалавриат

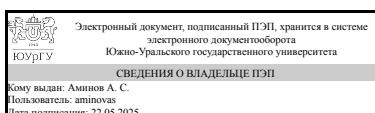
профиль подготовки Физкультурное образование

форма обучения очная

кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

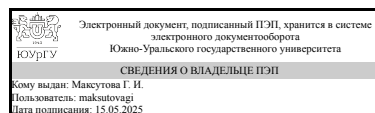
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доц., доцент



Г. И. Максудова

1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является исследование влияния на организм различных факторов, научное обоснование и разработка гигиенических норм, мероприятий по оздоровлению внешней среды. Основными задачами гигиены физической культуры и спорта являются: -изучение влияния характера и условий реализации различных видов физической культуры и спорта на здоровье человека; -выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья занимающихся физической культурой и спортом при различных условиях реализации данных видов мышечной деятельности; -разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений; -рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки; -обоснование и разработка комплексных мер профилактики нарушений состояния здоровья, связанных с неблагоприятными факторами, сопутствующими определенным видам физической культуры и спорта; -научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий, направленных на профилактику заболеваний, укрепление здоровья, продление физического долголетия занимающихся физической культурой и спортом; -оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий.

Краткое содержание дисциплины

Методы изучения внешней среды и ее влияние на здоровье населения. Современные научные представления о здоровье. Физиологическое значение воздуха для человека. Роль воды в жизнедеятельности человека. инфекционные болезни (дизентерия, бруцеллез, гепатит А, лептоспироз, аденовирусный конъюнктивит). Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Инфекционные болезни (бруцеллез, туляремия, чума, холера, туберкулез, брюшной тиф, сибирская язва, анаэробная гангрена, столбняк). Физиологические основы закаливания. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников. Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к планированию тренировки. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Грипп. Вирусные гепатиты. Герпетическая инфекция. Синдром приобретенного иммунодефицита. Кожные инфекции. Тропические паразитозы

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Знает: гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности. Умеет: оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности. Имеет практический опыт: проведения бесед и

	лекций по выполнению гигиенических требований к организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	Знает: алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. Умеет: определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. Имеет практический опыт: владения инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Знает: природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности, а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта. Умеет: проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте. Имеет практический опыт: умения дать рекомендации по питанию лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта).
ПК-4 Способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы в соответствии с потребностями различных социальных групп	Знает: природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности, а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта. Умеет: проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте. Имеет практический опыт: умения дать рекомендации по питанию лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта).
ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Знает: гигиенические основы трудового процесса, гигиенические принципы организации школьного физического воспитания. Умеет: оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации школьного физического воспитания, оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации оздоровительных кампаний для детей и подростков. Имеет практический опыт: навыками техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Основы медицинских знаний, Физическая культура и спорт	Средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности, Педагогика физической культуры, Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Физическая культура и спорт	Знает: воспитательные задачи физического воспитания., значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; основы планирования и проведения занятий по физической культуре и спорту, основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. , технику безопасности при проведении занятий по физической культуре., значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели, требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности обучающихся. Умеет: осуществлять воспитание волевых качеств занимающихся., самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения

	полноценной социальной и профессиональной деятельности., использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, вести работу по предупреждению травматизма., самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. Имеет практический опыт: формирования потребности в ежедневных физических упражнениях., планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., применения рациональных приемов двигательных функций в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности., проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по физической культуре, самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности.
Основы медицинских знаний	Знает: инфекционные болезни и меры и их профилактики; принципы профилактики допинга; болезни внутренних органов и их профилактику; этиологию и профилактику заболеваний; влияние анатомо-физиологических особенностей строения организма на развитие различных видов патологии; виды нетрадиционной медицины в оздоровлении

детей и подростков; особенности возрастной анатомии и физиологии детей и подростков, основы применения психологопедагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями, терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурноспортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил при возникновении чрезвычайных ситуаций Умеет: проводить оздоровительные мероприятия; проводить просветительские занятия с учащимися, их родителями, тренерами на медицинские темы; реализовывать меры профилактики инфекционных заболеваний, использовать обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся, организовывать физкультурноспортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала; оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий; использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций. Имеет практический опыт: дать рекомендации по питанию; проводить беседы и лекции на медицинские темы; владения навыками оказания первой помощи при травмах и острых состояниях, владения системой теоретических знаний, позволяющих осуществить индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных

	последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; организации физкультурноспортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил при возникновении чрезвычайных ситуаций
--	--

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 ч., 36,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		2
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
<i>Аудиторные занятия:</i>	32	32
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	35,75	35,75
написание эссе на проблемные темы	5	5
Подготовка к экзамену	10	10
подготовка к тестированию и прохождение тестов	5	5
подготовка к практическим занятиям	15,75	15.75
Консультации и промежуточная аттестация	4,25	4,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Гигиена как наука	2	1	1	0
2	Гигиеническое значение физического воспитания и спорта	1	0	1	0
3	Гигиена воздушной среды	2	1	1	0
4	Гигиена воды	3	2	1	0
5	Гигиена почвы	2	1	1	0
6	Гигиена закаливания	3	2	1	0
7	Гигиена питания	2	1	1	0
8	Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом	2	1	1	0
9	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	2	1	1	0
10	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	2	1	1	0
11	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	2	1	1	0

12	Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок	2	1	1	0
13	Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой	3	1	2	0
14	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	3	1	2	0
15	Основы профилактики инфекционных заболеваний	1	1	0	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Методы изучения внешней среды и её влияния на здоровье населения. Современные научные представления о здоровье	1
3	3	Физиологическое значение воздуха для человека	1
2	4	Роль воды в жизнедеятельности человека	1
4	4	Роль воды в жизнедеятельности человека. Инфекционные болезни (дизентерия, бруцеллез, гепатит А, лептоспироз, аденовирусный конъюнктивит)	1
5	5	Гигиеническое состава и свойств почвы. Инфекционные болезни (бруцеллез, туляремия, чума, холера, туберкулез , брюшной тиф, сибирская язва, анаэробная гангрена, столбняк)	1
6	6	Физиологические основы закаливания	2
7	7	Понятие о достаточном и сбалансированном питании	1
8	8	Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом	1
9	9	Основные гигиенические требования к расположению , ориентации и планировке спортивных сооружений	1
10	10	Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников	1
11	11	Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями	1
12	12	Гигиенические требования к планированию тренировки	1
13	13	Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями	1
14	14	Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	1
15	15	Грипп. Вирусные гепатиты. Герпетическая инфекция. Синдром приобретенного иммунодефицита. Кожные инфекции. Тропические паразитозы	1

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Гигиена физического воспитания и спорта	1
2	2	Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения	1
3	3	Гигиеническое значение физических свойств воздуха	1
4	4	Органолептические свойства воды	1
5	5	Самоочищение почвы	1
6	6	Гигиенические принципы закаливания	1
7	7	Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ	1
8	8	Общие гигиенические требования к режиму питания	1

9	9	Основные гигиенические требования к строительным материалам	1
10	10	Формирование двигательной активности школьников	1
11	11	Гигиенические требования к структуре, содержанию , объёму и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания	1
12	12	Гигиенические требования к структуре , содержанию и нормированию тренировочных нагрузок	1
13	13	Гигиенические требования к структуре , содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии	2
14	14	Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю , оборудованию и напольным покрытиям	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
написание эссе на проблемные темы	ПУМД осн.лит. 3, С.299, осн.лит.4, С.269, осн.лит.5, С.519, доп.лит.10, С.432.	2	5
Подготовка к экзамену	ПУМД осн.лит.1, С.233, осн.лит.2, С.314, доп.лит.3, С.233, доп.лит.5, С.509, доп.лит.8, С.314.	2	10
подготовка к тестированию и прохождение тестов	ПУМД осн.лит.1, С.233, осн.лит.2, С.314, доп.лит.3, С.233, доп.лит.5, С.509, доп.лит.8, С.314.	2	5
подготовка к практическим занятиям	ПУМД осн.лит.1, С.233, осн.лит.2, С.314, доп.лит.3, С.233, доп.лит.5, С.509, доп.лит.8, С.314.	2	15,75

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Солнечное излучение"	1	5	Тестовое задание состоит из 5 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 3	зачет

2	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Атмосферный воздух"	1	10	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильные ответы на два вопроса соответствуют 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 6	зачет
4	2	Текущий контроль	Написание эссе	1	10	10 баллов- обозначена проблема и обоснована её актуальность, проведен краткий литературный обзор, тема раскрыта полностью; 8 баллов - неточности, отсутствие логической последовательности; 6 баллов- тема освещена лишь частично, допущены грубые ошибки; 4 балла - тема не раскрыта, непонимание проблемы; 0 баллов - работа не выполнена. Подготовка эссе направлена на развитие и закрепление у обучающихся навыков самостоятельного глубокого, творческого и всестороннего анализа научной, методической и другой литературы по актуальным проблемам дисциплины; на выработку навыков и умений грамотно и убедительно излагать материал, четко формулировать теоретические обобщения, выводы и практические рекомендации. Эссе должны отвечать высоким квалификационным требованиям в отношении научности содержания и оформления. Тему эссе студент выбирает самостоятельно из представленных выше или предлагает свою, близкую по тематике.	зачет
5	2	Промежуточная аттестация	Зачет	-	100	Зачет проводится в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. 100-81 балл-ответы на поставленные вопросы в билете излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания. Отсутствуют ошибки в терминологии. 80-59-ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать. Демонстрируются знания основных терминов и понятий . Однако в ответе на вопрос допущены неточности. 60-41 балл-допускаются нарушения в последовательности изложения. Демонстрируются поверхностные знания вопроса. Допускаются нарушения норм в обозначении основных терминов и понятий. 40 и менее баллов-материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы	зачет

						знаний по дисциплине. Присутствуют значительные затруднения в обозначении норм и понятий. 0 баллов - неявка	
6	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Вода"	1	10	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильные ответы на два вопроса соответствуют 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 6	зачет
7	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Погода и климат"	1	5	Тестовое задание состоит из 5 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 3	зачет
8	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Здоровый образ жизни"	1	20	Тестовое задание состоит из 20 вопросов. Правильные ответы на 4 вопроса соответствуют 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 12	зачет
9	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Гигиена одежды и обуви"	1	10	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильные ответы на два вопроса соответствуют 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 6	зачет
10	2	Текущий контроль	Тестовое задание "Инфекции"	1	10	Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильные ответы на два вопроса соответствуют 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 6	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и бонусного рейтинга. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. Оценка за экзамен выставляется при устном ответе студента на вопросы из экзаменационного билета. 100-81 балл-ответы на поставленные вопросы в билете излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания. Отсутствуют ошибки в терминологии. 80-59-ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать. Демонстрируются знания основных терминов и понятий. Однако в ответе на вопрос допущены неточности. 60-41-	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

	допускаются нарушения в последовательности изложения. Демонстрируются поверхностные знания вопроса. Допускаются нарушения норм в обозначении основных терминов и понятий. 40 баллов-материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Присутствуют значительные затруднения в обозначении норм и понятий. 0 баллов - неявка, либо отсутствует ответ на вопрос.	
--	---	--

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ									
		1	2	4	5	6	7	8	9	10	
УК-1	Знает: гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности.		+								
УК-1	Умеет: оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности.		+								
УК-1	Имеет практический опыт: проведения бесед и лекций по выполнению гигиенических требований к организации физкультурно-спортивной деятельности.	+	+								
УК-2	Знает: алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
УК-2	Умеет: определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
УК-2	Имеет практический опыт: владения инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
ПК-1	Знает: природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности , а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта.		+	+							
ПК-1	Умеет: проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте.		+	+							
ПК-1	Имеет практический опыт: умения дать рекомендации по питанию лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта).		+	+							
ПК-4	Знает: природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности, а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта.		+	+							
ПК-4	Умеет: проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте.		+	+							
ПК-4	Имеет практический опыт: умения дать рекомендации по питанию лицам , занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта).		+	+							
ПК-7	Знает: гигиенические основы трудового процесса, гигиенические принципы организации школьного физического воспитания.		+								
ПК-7	Умеет: оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации школьного физического воспитания, оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации оздоровительных кампаний для детей и подростков.		+								
ПК-7	Имеет практический опыт: навыками техники безопасности при		+								

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта Учеб. пособие для вузов по специальности 033100 - Физ. культура Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 233, [1] с.
2. Позняковский, В. М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов [Текст] Учеб. для вузов по специальности "Товароведение и экспертиза товаров (по областям применения)" В. М. Позняковский. - 4-е изд., испр. и доп. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2005. - 519, [1] с.

б) дополнительная литература:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта Учеб. пособие для вузов по специальности 033100 - Физ. культура Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 233, [1] с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта Учеб. пособие для вузов по специальности 033100 "Физ. культура" Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2002. - 233, [1] с. табл.
3. Гигиена и санитария науч.-практ. журн. М-во здравоохран. и соц. развития Рос. Федерации журнал. - М., 2005-
4. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] учеб. для вузов В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 314, [1] с.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

1. Безопасность жизнедеятельности
2. Гигиена и санитария
3. Человек. Спорт. Медицина

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. СанПиН 2.1.4.1074-01
2. СанПиН 2.1.7.1287-03
3. МаксUTOва Г.И. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. - www.istis.ru
4. Основы здорового образа жизни: рабочая тетрадь. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2010. - 19 С.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. СанПиН 2.1.4.1074-01
2. СанПиН 2.1.7.1287-03
3. МаксUTOва Г.И. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. - www.istis.ru

4. Основы здорового образа жизни: рабочая тетрадь. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2010. - 19 с.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 126 с. https://e.lanbook.com/book/173439
2	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Федотова, Г. Г. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераськина. — Саранск : МГПУ им. М. Е. Евсевьева, 2019. — 166 с. https://e.lanbook.com/book/163537
3	Основная литература	ЭБС издательства Лань	Черных, А. В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / А. В. Черных, С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГАС, 2017. — 130 с. https://e.lanbook.com/book/140393

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных ВИНТИ РАН(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Самостоятельная работа студента	203 (6)	Автоматизированное рабочее место: монитор, системный блок, колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет
Практические занятия и семинары	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Лекции	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.
Экзамен	103 (6)	Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.