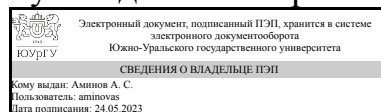


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



А. С. Аминов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.18 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности  
для направления 49.03.01 Физическая культура

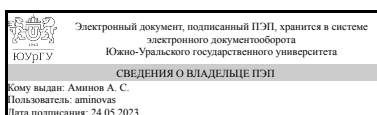
уровень Бакалавриат

форма обучения очная

кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

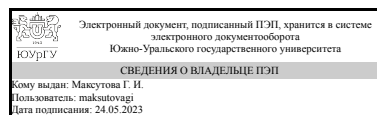
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

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 влияние 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

Гигиена физкультуры и спорта относится к профессиональной гигиене ,изучающей влияние на организм занимающихся физической культурой и спортом не только различных факторов окружающей среды, но также самой профессиональной деятельности и условий ее реализации с целью обоснования нормативов и методов , позволяющих предупреждать их возможные неблагоприятные последствия. Гигиена физической культуры и спорта - ведущий предмет медико-биологического цикла. Курс гигиены физической культуры и спорта вооружает студентов знаниями и практическими навыками ,позволяющими укреплять здоровье населения путем рационального использования физических нагрузок , профилактировать возникновение острых и хронических заболеваний, патологических состояний и травм в условиях спортивной деятельности ,оптимизировать процессы постнагрузочного восстановления и создавать условия для максимальной реализации функциональных возможностей организма в процессе тренировок и соревнований.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)                                                                                                                                   | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни | Знает: Законодательство Российской Федерации в части санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, общие и специальные санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных занятий; гигиенические средства |

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                   | <p>восстановления; гигиенические принципы закаливания</p> <p>Умеет: давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающихся для сохранения функционального состояния и спортивной формы, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p> | <p>Знает: предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; факторы и причины заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп</p> <p>Умеет: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, соблюдение требований к одежде и обуви); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах</p> <p>Имеет практический опыт: измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; составление плана профилактических мероприятий по</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана                                                                                                               | Перечень последующих дисциплин, видов работ                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.О.22 История физической культуры,<br>1.О.20 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни,<br>1.О.30 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом | ФД.03 Профилактика спортивных травм,<br>1.О.21 Педагогика физической культуры,<br>1.О.25 Лечебная физическая культура и массаж,<br>1.О.19 Психология физической культуры,<br>Производственная практика (тренировочная) (4 семестр) |

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

| Дисциплина                                                             | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.О.22 История физической культуры                                     | Знает: периодизацию истории физической культуры; место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта Умеет: устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, пространственные и временные рамки изучаемых исторических явлений Имеет практический опыт: владения методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом, обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта |
| 1.О.30 Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом | Знает: технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности Умеет: проводить мероприятия по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом Имеет практический опыт: обеспечения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1.О.20 Основы медицинских знаний и здорового образа жизни              | Знает: приемы оказания первой доврачебной помощи; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся, требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, составляющие здорового образа жизни и факторы их                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; значения и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Умеет: распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую доврачебную помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, формировать навыки соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, формировать потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания</p> <p>Имеет практический опыт: оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний, способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, применения методик оценки физического развития детей и подростков; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 54,25 ч.  
контактной работы

| Вид учебной работы                                                         | Всего часов | Распределение по семестрам |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------|
|                                                                            |             | в часах                    |
|                                                                            |             | Номер семестра             |
|                                                                            |             | 2                          |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                              | 108         | 108                        |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                                                 | 48          | 48                         |
| Лекции (Л)                                                                 | 32          | 32                         |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 16          | 16                         |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0           | 0                          |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 53,75       | 53,75                      |
| Подготовка к тестированию и прохождение тестов                             | 10          | 10                         |
| подготовка к практическим занятиям                                         | 23,25       | 23.25                      |
| написание эссе на проблемные темы                                          | 9,5         | 9.5                        |
| Подготовка к экзамену                                                      | 11          | 11                         |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 6,25        | 6,25                       |
| 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                                                                       | 3                                         | 2 | 1  | 0  |
| 2         | Гигиеническое значение физического воспитания и спорта                                  | 3                                         | 2 | 1  | 0  |
| 3         | Гигиена воздушной среды                                                                 | 3                                         | 2 | 1  | 0  |
| 4         | Гигиена воды                                                                            | 3                                         | 2 | 1  | 0  |
| 5         | Гигиена почвы                                                                           | 4                                         | 3 | 1  | 0  |
| 6         | Гигиена закаливания                                                                     | 4                                         | 3 | 1  | 0  |
| 7         | Гигиена питания                                                                         | 4                                         | 3 | 1  | 0  |
| 8         | Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом                         | 4                                         | 3 | 1  | 0  |
| 9         | Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений | 3                                         | 2 | 1  | 0  |
| 10        | Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой        | 3                                         | 2 | 1  | 0  |
| 11        | Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе                                | 3                                         | 2 | 1  | 0  |
| 12        | Гигиеническое обеспечение спортивных тренировок                                         | 3                                         | 2 | 1  | 0  |
| 13        | Гигиеническое обеспечение занятий оздоровительной физической культурой                  | 4                                         | 2 | 2  | 0  |
| 14        | Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта                              | 4                                         | 2 | 2  | 0  |

### 5.1. Лекции

| № | № | Наименование или краткое содержание лекционного занятия | Кол- |
|---|---|---------------------------------------------------------|------|
|---|---|---------------------------------------------------------|------|

| лекции | раздела |                                                                                                  | во часов |
|--------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1      | 1       | Методы изучения внешней среды и её влияния на здоровье населения                                 | 2        |
| 2      | 2       | Современные научные представления о здоровье                                                     | 2        |
| 3      | 3       | Физиологическое значение воздуха для человека                                                    | 2        |
| 4      | 4       | Роль воды в жизнедеятельности человека                                                           | 2        |
| 5      | 5       | Гигиеническое состава и свойств почвы                                                            | 3        |
| 6      | 6       | Физиологические основы закаливания                                                               | 3        |
| 7      | 7       | Понятие о достаточном и сбалансированном питании                                                 | 3        |
| 8      | 8       | Энерготраты при занятиях физкультурой и спортом                                                  | 3        |
| 9      | 9       | Основные гигиенические требования к расположению , ориентации и планировке спортивных сооружений | 2        |
| 10     | 10      | Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников                                    | 2        |
| 11     | 11      | Гигиенические принципы организации занятий физическими упражнениями                              | 2        |
| 12     | 12      | Гигиенические требования к планированию тренировки                                               | 2        |
| 13     | 13      | Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями           | 2        |
| 14     | 14      | Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви                                       | 2        |

## 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 |
| 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       | 10           |
| 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       | 23,25        |
| 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       | 9,5          |
| 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       | 11           |

## 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                                                                                                                                                                                                                                 | экзамен          |
| 2    | 2        | Текущий контроль | Тестовое задание "Атмосферный воздух"                                      | 1   | 10         | Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на 2 вопроса соответствует 1 баллу                                                                                                                                                                                                                             | экзамен          |
| 3    | 2        | Текущий контроль | Практическая работа. Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала | 1   | 20         | 20 баллов - сделан конспект теоретического обоснования практической работы, работа выполнена в полном объеме, грамотно, сделаны выводы, ошибок нет. 14 балла - работа выполнена в полном объеме с незначительными ошибками. 8 баллов - работа выполнена в неполном объеме, грубые ошибки. 0 баллов - работа не выполнена | экзамен          |
| 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                                           | экзамен          |



|   |   |                          |                         |   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|---|---|--------------------------|-------------------------|---|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |   |                          |                         |   |     | <p>раскрыта, непонимание проблемы; 0 баллов- работа не выполнена.</p> <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
| 5 | 2 | Промежуточная аттестация | Экзамен                 | - | 100 | <p>Экзамен проводится в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к экзамену.</p> <p>100 - студент ответил правильно на 2 вопроса к экзамену, показал умение переложить теоретические знания на практический опыт при ответе на 2 вопроса к экзамену, ответил на дополнительный вопрос.</p> <p>80 - студент правильно ответил на 2 вопроса к экзамену, студент показал умение переложить теоретические знания на практический опыт при ответе на один вопрос к экзамену, но студент не мог перенести теоретические знания на практический опыт при ответе на второй вопрос к экзамену или не смог ответить на дополнительный вопрос.</p> <p>60 - студент правильно ответил на 2 вопроса к экзамену, но не смог перенести теоретические знания на практический опыт при ответе на один из вопросов к экзамену и не смог ответить на дополнительный вопрос</p> <p>40- студент только ответил на 2 вопроса к экзамену без понимания практического опыта</p> <p>20 - студент ответил только на один вопрос к экзамену</p> <p>0 - студент не смог ответить на вопросы к экзамену</p> | экзамен |
| 6 | 2 | Текущий контроль         | Тестовое задание "Вода" | 1 | 10  | <p>Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на два вопроса соответствует 1 баллу.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | экзамен |

|    |   |                  |                                           |   |    |                                                                                               |         |
|----|---|------------------|-------------------------------------------|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 7  | 2 | Текущий контроль | Тестовое задание "Погода и климат"        | 1 | 5  | Тестовое задание состоит из 5 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу      | экзамен |
| 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 | экзамен |
| 9  | 2 | Текущий контроль | Тестовое задание "Гигиена одежды и обуви" | 1 | 10 | Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильные ответы на 2 вопроса соответствуют 1 баллу | экзамен |
| 10 | 2 | Текущий контроль | Тестовое задание "Инфекции"               | 1 | 10 | Тестовое задание "Инфекции"                                                                   | экзамен |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| экзамен                      | 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 экзамен 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 экзамене (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | № КМ |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ОПК-6       | Знает: Законодательство Российской Федерации в части санитарно-гигиенических требований к образовательным организациям, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, общие и специальные санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных занятий; гигиенические средства восстановления; гигиенические принципы закаливания                                                                                                     | +    |   | + | + | + | + | + | + | + |    |
| ОПК-6       | Умеет: давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающихся для сохранения функционального состояния и спортивной формы, выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах | +    |   | + | + | + | + | + | + | + |    |
| ОПК-7       | Знает: предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;                                                                                                                                                                                                   | +    | + | + | + | + | + |   | + |   | +  |



"Товароведение и экспертиза товаров (по областям применения)" В. М. Позняковский. - 4-е изд., испр. и доп. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2005. - 519, [1] с.

6. Позняковский, В. М. Пищевые ингредиенты и биологически активные добавки [Текст] учебник для вузов по направлениям 19.03.04 и 19.04.04 "Технология продукции и орг. обществ. питания" В. М. Позняковский, О. В. Чугунова, М. Ю. Тамова ; под общ. ред. В. М. Позняковского. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 141, [1] с.

*б) дополнительная литература:*

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний [Текст] учеб. пособие для вузов по пед. специальностям Р. И. Айзман, И. В. Омельченко. - М.: КноРус, 2017

2. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] учеб. пособие для вузов по дисциплине "Возрастная анатомия, физиология и гигиена" М. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Академия, 2005. - 432 с. ил.

3. Гигиена и санитария науч.-практ. журн. М-во здравоохран. и соц. развития Рос. Федерации журнал. - М., 2005-

4. 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.

5. 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.

6. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта Учеб. для вузов по физ. культуре В. И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 509 с. ил.

7. Жарикова, Г. Г. Микробиология продовольственных товаров. Санитария и гигиена [Текст] учеб. для вузов по специальности "Товароведение и экспертиза товаров" Г. Г. Жарикова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 299, [1] с. ил.

8. Жарикова, Г. Г. Микробиология, санитария и гигиена пищевых продуктов [Текст] Практикум: Учеб. пособие по специальностям: 351100 "Товароведение и экспертиза товаров" и 2712 "Технология продуктов обществ. питания" Г. Г. Жарикова, А. О. Козьмина. - М.: Гелан, 2001. - 253, [1] с. ил.

9. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст] учеб. для вузов В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - М.: Академия, 2010. - 314, [1] с.

10. Позняковский, В. М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов [Текст] учеб. для вузов по специальностям "Стандартизация и сертификация", "Управление качеством"; по специальности "Товароведение и экспертиза товаров (по обл. применения)" В. М. Позняковский. - 5-е изд., испр. и доп. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2007. - 451, [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 2.1.7.1287-03
2. МаксUTOва Г.И. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. - www.istis.ru
3. Основы здорового образа жизни: рабочая тетрадь. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2010. - 19 С.
4. СанПиН 2.1.4.1074-01

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

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

### Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы      | Наименование ресурса в электронной форме          | Библиографическое описание                                                                                                          |
|---|---------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Маргазин, В.А. Гигиена физической культуры и спорта <a href="https://e.lanbook.com/book/59828">https://e.lanbook.com/book/59828</a> |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -Консультант Плюс(31.07.2017)

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

|                 |     |                                                                     |
|-----------------|-----|---------------------------------------------------------------------|
| работа студента | (6) | колонки, мышь, клавиатура, сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет |
|-----------------|-----|---------------------------------------------------------------------|