

**МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.09 ПРЕДМЕТНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ  
Б1.О.09.05 ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**Направление подготовки** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Профили подготовки** – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

**Квалификация выпускника** - бакалавр

**Формы и сроки обучения** – очная (5 лет), заочная (5л. 6 м.)

Форма обучения	Семестр	Трудовое количество	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции и	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	
очная	7	108	18	30			60	зачет
заочная	7	108	4	6		3	95	зачет

Махачкала, 2021

Магомедова С.А. Рабочая программа дисциплины «Гигиена физических упражнений». – Махачкала: ДГПУ, 2021. 28 с.

Программа утверждена на заседаниях:

кафедры теории и методики физической культуры

(протокол № 9 от 06.04.2021 г.)

Зав. кафедрой - Абдулаева Мадина Алиасхабовна 

(подпись)



(дата)

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ

(протокол № 1 от 06.04.2021 г.)

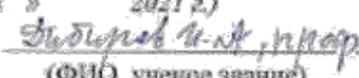
Председатель совета - Исмаилов Шарип Османович 

(подпись)

\_\_\_\_\_ (дата)

учебно-методического совета ДГПУ

(протокол № от « » 2021 г.)

Председатель совета  

(ФИО, ученое звание)

(подпись)

\_\_\_\_\_ (дата)

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины** - подготовка студентов к овладению современными научными знаниями в области гигиены физических упражнений; овладению теоретическими и практическими навыками по вопросам гигиены, с помощью которых специалист мог бы проводить оценку соответствия гигиеническим требованиям, личной гигиены спортсмена, мест для проведения спортивно-оздоровительных занятий, средств для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности, а также решать вопросы гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного возраста и пола, в том числе спортсменов-инвалидов.

### Задачи дисциплины:

- овладение студентами современными научными знаниями в области общей гигиены и гигиены физического воспитания и спорта;
- овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни и эффективного применения различных гигиенических факторов в физкультурно-спортивной деятельности;
- применять гигиенические средства для ускорения восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности.
- учитывать особенности гигиенического обеспечения занятий в зависимости от вида физкультурно-спортивной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Б1.О.09.05 «Гигиена физического воспитания и спорта» относится к **обязательной части** и предметно-содержательному модулю учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина Б1.О.09.05 «Гигиена физического воспитания и спорта» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Физиология человека», «Физиология физического воспитания и спорта».

Компетенции, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Спортивная медицина», «Лечебная физическая культура», «Биомеханика», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения содержания программы у бакалавра должны быть сформированы компетенции:

Формируемые компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Код и наименование индикатора достижения компетенции)
Код и наименование	
<b>Универсальные компетенции</b>	
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	<b>Знать:</b> оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности; личный уровень сформированности показателей

<p>профессиональной деятельности</p>	<p>физического развития и физической подготовленности.  <b>Уметь:</b> отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.  <b>Владеть:</b> комплексом избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>
<p><b>Профессиональные компетенции</b></p>	
<p><b>ПК-1.</b> Способен проектировать и реализовывать образовательный процесс в сфере физической культуры и спорта с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей</p>	<p><b>Знать:</b> теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки.  <b>Уметь:</b> подбирать содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся  <b>Владеть:</b> умениями проектирования и реализации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей</p>
<p><b>ПК-3.</b> Способен к применению методов контроля и оценивания формирования образовательных результатов, выявлению и корректировке проблем в обучении</p>	<p><b>Знать:</b> нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.  <b>Уметь:</b> выбирать оптимальное сочетание методов, средств контроля и оценки образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.  <b>Владеть:</b> способами практического применения методик и технологий диагностики и оценивания качества достижения образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.</p>

#### 4. Трудоемкость изучения дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3** зачетные единицы (108 часов).  
Дисциплина изучается в 7 семестре

Таблица 1.

Вид учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>48</b>	<b>10</b>
Лекции	18	4

Практические занятия (ПЗ)	30	6
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>60</b>	<b>95</b>
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	20	10
Самостоятельное изучение тем	15	40
Реферат	10	30
Доклад	15	15
и т.д.		
<b>Промежуточная аттестация(зачет, экзамен)</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет 3</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

## 5. Содержание дисциплины «Гигиена физических упражнений»

### 5.1. Тематический план

Таблица 2.

/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы и трудоемкость их изучения														
		Лекции		Из них практ. подг.		Практ. Зан.		Из них практ. подг.		Лаб. зан.		Из них практ. подг.		Сам раб.		Промежуточный контроль
		о	з	о	з	о	з	о	з	о	з	о	з	о	з	
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	2	2			4								8	10	Устный опрос
2	Гигиена факторов окружающей среды	4		2		6	2			1				10	20	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3 Рефераты
3	Гигиена закаливания	4				6								10	20	1. Устный опрос; 2. Заслушивание докладов
4	Гигиена питания	4		2		8	2		4					16	20	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3. Проверка практич.заданий
5	Гигиена физического воспитания и спорта	4	2		1	6	2		4					16	25	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу
	<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>4</b>			<b>30</b>	<b>6</b>							<b>60</b>	<b>95</b>	Зачет 3

### 5.2. Содержание разделов дисциплины «Гигиена физических упражнений»

Таблица 3.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
	<i>Содержание лекционного курса</i>	

1.	<b>Раздел 1.</b> Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Понятие о гигиене как основе профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Краткий исторический очерк. Методы исследования. Гигиена физического воспитания и спорта. Определение, цели, задачи. Связь с др. науками.
2.	<b>Раздел 2.</b> Гигиена факторов окружающей среды	Значение воздуха, воды и почвы для жизнедеятельности и работоспособности организма. Биологические факторы внешней среды. Иммуитет. Механизм передачи инфекции. Способы передачи инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний.
3.	<b>Раздел 3.</b> Гигиена закаливания	Гигиенические основы закаливания. Значение закаливания. Виды закаливания. Методы закаливания. Принципы закаливания. Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур.
4.	<b>Раздел 4.</b> Гигиена питания	Значение питания для здоровья человека. Основные питательные вещества. Белки. Жиры. Углеводы. Витамины. Минеральные вещества. Гигиенические условия приема пищи.
5.	<b>Раздел 5.</b> Гигиена физического воспитания и спорта	Типы спортивных сооружений. Расположение, требования к ориентации зданий. Нормативы микроклимата помещений. Освещение спортивных сооружений. Отопление. Вентиляция. Шум. Профилактика шума в спортивных сооружениях.

### 5.3. Тематика практических (семинарских, лабораторных) занятий и перечень заданий

Таблица 4.

№ п/п	Тема практического (семинарского) занятия	Задания (или вопросы для обсуждения на сем. занятии)	Форма отчётности	Литература
Раздел 1	1.1 .Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни	Гигиена физического воспитания и спорта. Определение, цели, задачи. Связь с другими науками. Методы исследования.	Устный опрос	1,2
Раздел 2	2.1. Значение воздуха для жизнедеятельности организма.	Физические свойства воздуха. Температура. Влажность. Движение воздуха. Атмосферное давление. Электрическое состояние воздушной среды. Ионизация воздуха. Химический состав воздуха. Факторы загрязнения воздуха. Климат, погода. Акклиматизация.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу	2,3,6
	2.2. Микроорганизмы воздуха и борьба с ними	Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространении. Биологические факторы внешней среды. Иммуитет.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу	2,3,6

		Механизм передачи инфекции. Способы передачи инфекции. Профилактика инфекционных заболеваний.		
	2.3. Гигиеническая характеристика водной среды и почвы	Значение воды. Физические свойства воды. Химический состав. Виды водоснабжения. Очистка и обеззараживание воды. Гигиенические требования к питьевой воде, вода плавательных бассейнов. Почва и ее гигиеническое значение. Физические свойства почвы. Виды почв. Охрана водных ресурсов и почв как проблема сохранения окружающей среды.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу	2,3,6
Раздел 3	3.1. Закаливание воздухом.	Гигиенические основы закаливания воздухом. Значение, виды, методы и принципы.	1. Устный опрос; 2. Заслушивание докладов	2, 7
	3.2. Закаливание водой.	Гигиенические основы закаливания водой. Значение, виды, методы и принципы.	1. Устный опрос; 2. Заслушивание докладов	2, 7
	3.3. Закаливание солнцем.	Гигиенические основы закаливания солнцем. Значение, виды, методы и принципы. Предупреждение и первая помощь при солнечном ожоге, тепловом ударе.	1. Устный опрос; 2. Заслушивание докладов	2,7
Раздел 4	4.1. Суточный расход энергии спортсмена	Определение суточного расхода энергии спортсмена.	1. Устный опрос; 2. Записи и вычисления в тетрадях	1,2,4

	4.2. Пищевой рацион спортсмена. Режим питания.	Составление пищевого рациона спортсмена. Составление суточного рациона спортсмена в период тренировок. Составление режима питания. Питание во время и после соревнований. Питание на дистанции. Питание юных спортсменов. Питание в условиях жаркого климата. Питание в условиях среднегорья.	1. Устный опрос; 2. Записи в тетрадях	1,2,4
	4.3. Продукты повышенной биологической ценности и натуральные биокорректоры.	Витаминация пищи спортсменов. Питательные смеси и их биологическое значение. Приготовление питательных смесей.	1. Устный опрос; 2. Записи режима питания в тетрадях	1,2,4
Раздел 5	5.1. Гигиена различных видов спорта	Гигиена гимнастики. Гигиена легкой атлетики. Гигиена спортивных игр. Гигиена плавания. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиена туризма.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3. Реферат	1,2,3
	5.2. Личная гигиена	Гигиена одежды и обуви. Гигиена кожи, волос. Гигиена опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха, ротовой полости. Вредные привычки и связанные с ними заболевания.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3. Реферат	2,5
	5.3. Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.	Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой, низкой температур, горных условиях, в условиях временной адаптации.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3. Реферат	1,2,3
	5.4. Гигиена физического воспитания детей и подростков.	Особенности гигиенического обеспечения подготовки юных спортсменов. Понятие режима дня. Значение режима дня. Биологические ритмы.	1. Устный опрос; 2. Тесты по разделу; 3. Реферат 4. Записи в тетрадях	1,2,3
	5.5. Школьная гигиена	Цели, задачи школьной гигиены. Возрастные особенности детей и	1. Устный опрос; 2. Тесты по	1,2,5

		<p>подростков. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию</p>	<p>разделу; 3. Реферат 4. Записи в тетрадях</p>	
--	--	--	---	--

#### 5.4. Задания самостоятельной работы

Таблица 5.

№ п/п	Раздел (тема) программы	Количество часов	Задания для самостоятельного выполнения	Форма отчетности	Литература
1	<b>Раздел 1. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни</b>	<b>2</b>			
1.1	История развития Гигиены	2	Подготовка сообщения	Сообщение в ходе практ. зан.	1,2
2	<b>Раздел 2. Гигиена факторов окружающей среды</b>	<b>10</b>			
2.1	Инфекционные заболевания	2	Подготовка реферата	Реферат	2,3,6
2.2	Загрязнение воздушной среды	4	Подготовка реферата	Реферат	2,3,6
2.3	Охрана водных ресурсов и почв как проблема сохранения окружающей среды.	4	Подготовка реферата	Реферат	2,3,6
3	<b>Раздел 3. Гигиена закаливания</b>	<b>10</b>			
3.1	Разработка программ закаливания для детей разного возраста.	10	Подготовка докладов	Доклад	2,7
4	<b>Раздел 4. Гигиена питания</b>	<b>12</b>			
4.1	Расчет суточных энергозатрат, калорийности суточного рациона, составление меню с учетом избранного вида спорта.	12	Практическая работа	Результаты практических работ	1,2,4
5	<b>Раздел 5. Гигиена физического воспитания и спорта</b>	<b>26</b>			

5.1	Определение уровня освещенности	4	Практическая работа	Результат практической работы	1,2,3,5
5.2	Гигиенические требования к занятиям в избранном виде спорта.	10	Подготовка рефератов	Рефераты	1,2,3,5
5.3	Характеристика школьной мебели.	6	Практическая работа	Результат практической работы	1,2,3,5
5.4	Составление суточного режима дня с учетом избранного вида спорта.	6	Практическая работа	Обсуждение в процессе семинарского занятия	1,2,3,5

### 5.5. Темы рефератов

1. Личная гигиена и ее особенности в избранном виде профессиональной деятельности.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся физической культурой и спортом.
3. Особенности закаливания школьников.
4. Питание как средство оздоровления.
5. Белки в рационе питания спортсменов.
6. Жиры в рационе питания спортсменов.
7. Углеводы в рационе питания спортсменов.
8. Минеральные вещества в рационе питания спортсменов.
9. Витамины в рационе питания спортсменов.
10. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов.
11. Гигиенические основы работы с компьютером.
12. История развития гигиены физических упражнений.
13. Особенности питания юных спортсменов.
14. Особенности питания спортсменов во время и после соревнований.
15. Климатогеографические особенности Кемеровской области.
16. Гигиеническое значение воздуха и климатических факторов.
17. Гигиеническое значение воды.
18. Рациональный режим дня спортсменов.
19. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
20. Биологические ритмы в жизнедеятельности спортсменов.
21. Проблема допинга в спорте.
22. Гигиена занятий физическими упражнениями в среднем и пожилом возрасте.
23. Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой.
24. Гигиеническое обеспечение занятий легкой атлетикой.
25. Гигиеническое обеспечение занятий лыжным спортом.
26. Гигиеническое обеспечение занятий спортивными играми.
27. Гигиеническое обеспечение занятий плаванием.
28. Гигиеническое обеспечение занятий борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.
29. Гигиена туризма.
30. Влияние алкоголя на организм спортсмена.
31. Влияние наркотических веществ на организм спортсмена.
32. Влияние никотина на организм спортсмена.
33. Охрана водных ресурсов и почв как проблема сохранения окружающей среды.
34. Загрязнение воздушной среды.

## 5.6. Творческие задания

В соответствии с требованиями ФГОС ОПОП ВО по направлению подготовки 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) реализация данной программы предусматривает использование таких форм проведения учебных занятий как лекция, где используются компьютерные презентации теоретического материала, проблемная лекция, лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-пресс-конференция, лекция-визуализация.

В процессе семинарских занятий предусматривается защита рефератов, выступления с докладами, презентация проектов. Программа по дисциплине предполагает организацию и проведение семинаров-практикумов, семинаров-конференций, семинаров-дискуссий и др. (Образовательные технологии в условиях ориентации на компетентностный подход и кредитно-модульную организацию учебного процесса: методические рекомендации по переходу на федеральные государственные образовательные стандарты / авт.-сост. Т. К. Градусова, О. А. Архипова. – Кемерово: КемГУ, 2010.- 30 с).

№ п/п	Вид и тема занятий (лекция, пр.р., л/р.)	Используемые интерактивные технологии	Количество часов
1.	<b>Лекция:</b> Гигиена факторов окружающей среды	Лекция-визуализация (презентация)	<b>2</b>
2.	<b>Практическое занятие:</b> Закаливание воздухом	Выступления с докладами, презентация проектов.	<b>2</b>
3.	<b>Практическое занятие:</b> Закаливание водой	Выступления с докладами, презентация проектов.	<b>2</b>
4.	<b>Практическое занятие:</b> Закаливание солнцем	Выступления с докладами, презентация проектов.	<b>2</b>
5.	<b>Лекция:</b> Гигиена питания	Проблемная лекция, лекция - беседа	<b>2</b>

## 5.7 Комплект заданий для промежуточной аттестации обучающихся (зачет)

- Задание 1** - Определение суточного расхода энергии у спортсменов
- Задание 2** - Составление пищевого рациона спортсменов
- Задание 3** - Гигиеническая оценка пищевого рациона спортсменов
- Задание 4** - Приготовление питательных смесей
- Задание 5** - Составление суточного рациона спортсменов во время соревнований
- Задание 6** - Гигиеническая оценка крытых спортивных сооружений
- Задание 7** - Закаливание водой, воздухом, солнцем (доклады)

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

*1) Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы*

<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</b> <i>(Код и наименование индикатора достижения компетенции)</i>
<b>Универсальные компетенции</b>	
<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности; личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Уметь:</b> отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> <p><b>Владеть:</b> комплексом избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>
<b>Профессиональные компетенции</b>	
<p><b>ПК-1.</b> Способен проектировать и реализовывать образовательный процесс в сфере физической культуры и спорта с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей</p>	<p><b>Знать:</b> теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки.</p> <p><b>Уметь:</b> подбирать содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в различных формах обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся</p> <p><b>Владеть:</b> умениями проектирования и реализации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей</p>

<p><b>ПК-3.</b> Способен к применению методов контроля и оценивания формирования образовательных результатов, выявлению и корректировке проблем в обучении</p>	<p><b>Знать:</b> нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать оптимальное сочетание методов, средств контроля и оценки образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> способами практического применения методик и технологий диагностики и оценивания качества достижения образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.</p>
--	--

2) *Комплект контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций*

**Примеры тестовых заданий для оценки качества освоения дисциплины (модуля)**

**Раздел 1. Гигиена воздуха, воды и почвы**

1.	Оптимальная температура воздуха в жилых помещениях:	Ответ	1). 12-14 <sup>0</sup> С;	
			2). 15-16 <sup>0</sup> С;	
			3). 18-20 <sup>0</sup> С;	
			4). 25-30 <sup>0</sup> С.	
2.	Оптимальная температура воздуха в спортивных залах:	Ответ	1). 20-25 <sup>0</sup> С;	
			2). 18-22 <sup>0</sup> С;	
			3). 14-16 <sup>0</sup> С;	
			4). 15-20 <sup>0</sup> С.	
3.	Прибор для определения влажности воздуха:	Ответ	1). Анемометр;	
			2). Дексиметр;	
			3). Психрометр;	
			4). Люксметр.	
4.	Прибор для определения скорости движения воздуха	Ответ	1). Актинометр;	
			2). Дексиметр;	
			3). Анемометр;	
			4). Барометр.	
5.	Единицы измерения охлаждающей способности окружающей среды:	Ответ	1). Градусы;	
			2). Калории;	
			3). Граммы;	
			4). Проценты.	
6.	Условия окружающей среды, наиболее быстро вызывающие перегревание организма (при	Ответ	1).Повышенная температура воздуха при нормальной влажности;	

	одиноким движением воздуха):		2).Повышенная температура воздуха при низкой влажности;	
			3).Повышенная температура воздуха при высокой влажности;	
			4).Пониженная температура при повышенной влажности воздуха.	
7.	Условия, вызывающие интенсивную потерю тепла организмом (при одинаковом движении воздуха):	Ответ	1).Пониженная температура при нормальной влажности воздуха;	
			2).Пониженная температура при повышенной влажности воздуха;	
			3).Пониженная температура при пониженной влажности воздуха;	
			4).Повышенная температура при высокой влажности воздуха.	
8.	Прибор для определения атмосферного давления:	Ответ	1). Гигрометр;	
			2). Барометр;	
			3). Психрометр;	
			4). Люксметр.	
9.	Область эффективных температур, обеспечивающих «зону комфорта» в состоянии покоя:	Ответ	1). 13-16 <sup>0</sup> С	
			2). 17-21 <sup>0</sup> С;	
			3). 22-25 <sup>0</sup> С;	
			4). 17-20 <sup>0</sup> С.	
10.	Причина кислородного голодания на высоте:	Ответ	1). Изменение состава крови;	
			2).Изменение жизненной емкости легких;	
			3). Нарушение функции сердца;	
			4).Повышение артериального давления.	
11.	Причина не поступления кислорода в организм на больших высотах:	Ответ	1).Изменение количества гемоглобина;	
			2).Изменение растворимости кислорода в крови;	
			3).Изменение ЖЕЛ;	
			4). Нарушение функции сердца.	
12.	Количество водяных паров /в г/ в 1м <sup>3</sup> воздуха получило название:	Ответ	1).Максимальная влажность;	
			2).Абсолютная влажность;	
			3).Относительная влажность;	
			4). Плотность светового потока.	

13.	Единицы измерения относительной влажности воздуха:	Ответ	1). Мм. рт. столба;	
			2). Проценты;	
			3). Граммы;	
			4). Миллиметры.	
14.	Величина нормального атмосферного давления:	Ответ	1). 300 мм. рт. столба;	
			2). 500 мм. рт. столба;	
			3). 760 мм. рт. столба;	
			4). 800 мм. рт. столба.	
15.	Атмосферный воздух содержит следующее количество кислорода:	Ответ	1). 0,9%;	
			2). 11%;	
			3). 21%;	
			4). 30%.	
16.	Какой газ преобладает в составе атмосферного воздуха:	Ответ	1). Углекислый газ;	
			2). Кислород;	
			3). Азот;	
			4). Водород.	
17.	При занятиях спортом объем легочной вентиляции возрастает:	Ответ	1). До 0,5-1 л;	
			2). До 1-2 л;	
			3). До 4-5 л;	
			4). До 6-8 л	
18.	Мероприятия, необходимые для работы психрометра:	Ответ	1). Увлажнение резервуара термометра;	
			2). Заполнение резервуара спиртом;	
			3). Заполнение резервуара водой;	
			4). Покраска резервуара термометра.	
19.	Методика определения микробного числа:	Ответ	1). Подсчет колоний на питательной среде;	
			2). Подсчет колоний на биологическом фильтре;	
			3). Определение по степени мути в пробирке;	
			4). Определение по цвету осадка в пробирке.	
20.	Достоверный признак эпидемиологической опасности воды:	Ответ	1). Много органических веществ;	
			2). Большое микробное число;	
			3). Повышенное содержание хлоридов;	
			4). Повышенное содержание неорганических соединений.	
21.	Предельно допустимая величина микробного числа для водопроводной воды:	Ответ	1). Сто;	
			2). Триста;	
			3). Четыреста;	
			4). Семьсот.	
22.	Предельно допустимая	Ответ	1). Триста;	

	величина микробного числа для воды колодцев:		2). Пятьсот;	
			3). Семьсот;	
			4). Тысяча.	
23.	Наибольшее количество микробов находится в поверхностном слое почвы	Ответ	1). 1-2 см;	
			2). 4-6 см;	
			3). 5-8 см;	
			4). 8-10 см.	

### Раздел 2. Гигиена физкультурно-спортивных сооружений

1.	Прибор для определения освещенности:	Ответ	1). Дексиметр;	
			2). Люксметр;	
			3). Игрометр;	
			4). Лактометр.	
2.	Единица светового потока:	Ответ	1). Люкс;	
			2). Люмен;	
			3). Процент;	
			4). Мм. рт. столба.	
3.	Световой коэффициент естественного освещения определяет:	Ответ	1). Плотность светового потока от освещаемой поверхности;	
			2). Отношение остекленной поверхности окон к площади пола;	
			3). Отношение освещенности в данной точке помещения к наружной освещенности;	
			4). Угол освещения.	
4.	Уровень шума измеряется:	Ответ	1). В децибеллах;	
			2). В люксах;	
			3). В люменах;	
			4). В балах.	
5.	Нормальный разговор создает шум в пределах:	Ответ	1). 35-40 дб;	
			2). 70-90 дб;	
			3). 90-100 дб;	
			4). 100-150 дб.	
6.	Расчетная температура воздуха для спортивных залов при отсутствии мест для зрителей:	Ответ	1). 15 <sup>0</sup> С;	
			2). 20 <sup>0</sup> С;	
			3). 25 <sup>0</sup> С	
			4). 30 <sup>0</sup> С.	
7.	Минимальная пропускная способность зала для борьбы:	Ответ	1). 30 спортсменов;	
			2). 20 спортсменов;	
			3). 50 спортсменов;	
			4). 70 спортсменов.	
8.	Минимальная пропускная способность зала для художественной гимнастики	Ответ	1). 20 человек;	
			2). 10 человек;	
			3). 40 человек;	
			4). 50%.	

### Раздел 3. Гигиена спортивной одежды и обуви, личная гигиена и закаливание спортсменов

1.	Теплозащитные свойства одежды зависят от:	Ответ	1). Эластичности ткани;	
			2). Способности ткани пропускать водяные пары;	

			3). Теплопроводности ткани;	
			4). Окраски ткани.	
2.	Водоёмкость тканей определяет:	Ответ	1). Способность ткани адсорбировать на своей поверхности водяные пары из окружающего воздуха;	
			2). Способность материала задерживать воду;	
			3). Способность сохранять внешний вид после механического воздействия;	
			4). Способность к сминаемости.	
3.	Основной недостаток синтетических материалов, из которых изготавливается спортивная одежда:	Ответ	1). Низкая гигроскопичность;	
			2). Высокая прочность;	
			3). Относительная лёгкость;	
			4). Эластичность.	
4.	Основное преимущество шерстяных и хлопчатобумажных тканей:	Ответ	1). Теплозащитность;	
			2). Износостойкость;	
			3). Эластичность;	
			4). Сминаемость.	
5.	Лучшим материалом для изготовления спортивной обуви считается:	Ответ	1). Резина;	
			2). Заменитель кожи;	
			3). Натуральная кожа;	
			4). Брезент.	
6.	Оптимальная температура вокруг ног спортсмена при носке спортивной обуви:	Ответ	1). 15-17 <sup>0</sup> С;	
			2). 21-33 <sup>0</sup> С;	
			3). 35-40 <sup>0</sup> С;	
			4). 37-45 <sup>0</sup> С.	
7.	Наиболее оптимальным временем для тренировок являются периоды:	Ответ	1). От 8 до 10 ч. и от 13 до 14 ч;	
			2). От 10 до 13 ч. и от 16 до 20 ч;	
			3). От 14 до 15 ч и от 20 до 21 ч.	
			4). От 11 до 14 ч и от 21 до 22 ч.	
8.	Принимать пищу до тренировок следует:	Ответ	1). За 30 мин-1 ч;	
			2). За 1,5-2 ч;	
			3). За 2,5-3 ч;	
			4). За 3-4 ч.	
9.	Целесообразное время продолжительности сна у спортсменов:	Ответ	1). С 22-23 ч до 6-7 ч;	
			2). С 20-21 ч до 7-8 ч;	
			3). С 23-24 ч до 8-9 ч;	
			4). С 24 ч до 10 ч.	
10.	Наибольший закаливающий эффект при закаливании водой оказывает:	Ответ	1). Дождевой душ;	
			2). Контрастный душ;	
			3). Каскадный душ;	
			4). Горячий душ.	
11.	Примерная температура воды	Ответ	1). +20 - 25 <sup>0</sup> С;	

	для горячего душа:		2). +39 - 42 <sup>0</sup> С;	
			3). +35 - 37 <sup>0</sup> С;	
			4). +30 - 35 <sup>0</sup> С.	
12.	Прием воздушных ванн надо начинать при температуре:	Ответ	1). 17 – 20 <sup>0</sup> С;	
			2). 25 – 30 <sup>0</sup> С;	
			3). 30 – 35 <sup>0</sup> С;	
			4). 35 – 40 <sup>0</sup> С.	
13.	Наиболее интенсивное действие на организм при закаливании водой оказывает:	Ответ	1). Купание;	
			2). Обтирание;	
			3). Плавание;	
			4). Принятие душа.	

#### Раздел 4. Гигиена питания. Энерготраты спортсменов

1.	В суточном пищевом рационе спортсменов должно содержаться белка (на 1 кг веса):	Ответ	1). 0,5 – 1 г;	
			2). 2 – 2,5 г;	
			3). 1,5 – 1,7 г;	
			4). 3 – 4 г.	
2.	В суточном пищевом рационе спортсменов должно содержаться жира (на 1 кг веса):	Ответ	1). 1 – 1,2 г;	
			2). 1,6 – 2,3 г;	
			3). 3,5 – 4 г;	
			4). 6 – 8 г.	
3.	В суточном пищевом рационе спортсменов должно содержаться углеводов (на 1 кг веса):	Ответ	1). 3 – 5 г;	
			2). 5 – 7 г;	
			3). 9 – 13 г;	
			4). 10 – 15 г.	
4.	Средняя величина теплоты при сгорании 1 г белка составляет:	Ответ	1). 2 ккал;	
			2). 4 ккал;	
			3). 8 ккал;	
			4). 10 ккал.	
5.	Средняя величина теплоты при сгорании 1 г углеводов составляет:	Ответ	1). 1 ккал;	
			2). 4 ккал;	
			3). 8 ккал;	
			4). 15 ккал.	
6.	Средняя величина теплоты при сгорании 1 г жира:	Ответ	1). 5 ккал;	
			2). 7 ккал;	
			3). 9 ккал;	
			4). 12 ккал.	
7.	Значительное количество белка содержится:	Ответ	1). В сыре;	
			2). В рыбе;	
			3). В фасоли;	
			4). В мясе.	
8.	Во время физической работы в первую очередь расходуются:	Ответ	1). Белки;	
			2). Углеводы;	
			3). Жиры;	
			4). Витамины.	
9.	При приеме белков основной обмен повышается в пределах:	Ответ	1). 30 – 40%;	
			2). 10 – 15%;	
			3). 60 – 90%;	

			4). 100 – 120%.	
10.	Наиболее рациональный распорядок приема пищи в течение дня:	Ответ	1).Одноразовое питание; 2).Двухразовое питание; 3).Трехразовое питание; 4).Четырехразовое питание.	
11.	При приеме жиров основной обмен повышается в пределах:	Ответ	1). 5 – 7%; 2). 14%; 3). 30%; 4). 50%.	
12.	При приеме углеводов основной обмен повышается в пределах:	Ответ	1). 5 – 7%; 2). 14%; 3). 30%; 4). 50%.	
13.	При беге основной обмен повышается:	Ответ	1). На 100%; 2). На 200%; 3). На 400%; 4). На 600%.	
14.	Положительная реакция на наличие крахмала в колбасе:	Ответ	1). Появление зеленого окрашивания; 2). Появление темно-синего окрашивания; 3). Появление желтого окрашивания; 4). Отсутствие окраски.	
15.	Прибор для определения плотности молока:	Ответ	1). Дексиметр; 2). Лактометр; 3). Реометр; 4). Термометр.	

### 6.2.1. ВОПРОСЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ (ЗАЧЕТ)

1. Определение гигиены как науки. Объект и предмет гигиены физического воспитания и спорта.
2. История развития гигиены физического развития и спорта. Развитие гигиены в России.
3. Гигиена - основа профилактической медицины. Социальное значение гигиенических мероприятий.
4. Оздоровительная направленность физической культуры. Физиологические основы оздоровительного действия физических упражнений.
5. Влияние неблагоприятных биологических факторов внешней среды на организм человека. Патогенные возбудители. Понятие об инфекции.
6. Методы гигиенических исследований. Основные задачи гигиены физических упражнений и спорта.
7. Понятие о микроклимате. Физические свойства воздуха, температура.
8. Атмосферное давление и скорость движения воздуха, их гигиеническое значение.

9. Влажность электрическое состояние и радиоактивность воздуха их гигиеническое значение.
10. Химический состав воздуха. Нормирование качества воздушной среды в спортивных сооружениях. Учет метеорологических факторов в занятиях спортом.
11. Основные загрязнители воды и их гигиеническое значение.
12. Гигиенические требования качеств питьевой воды. Эпидемиологическое значение воды.
13. Гигиенические основы почвы. Физические свойства почвы, их гигиеническое значение.
14. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы. Самоочищение почвы.
15. Основные гигиенические требования к физкультурно-спортивным сооружениям.
16. Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.
17. Гигиенические требования к крытым спортивным сооружениям.
18. Гигиенические требования к строительным материалам.
19. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
20. Гигиенические требования к отоплению спортивных сооружений.
21. Гигиенические требования к вентиляции спортивных сооружений.
22. Гигиеническая характеристика шума. Пути и принципы ограничения вредного действия шума на организм. Мероприятия по борьбе с шумом при занятиях спортом.
23. Гигиеническая оценка спортивной одежды и обуви.
24. Перспективы улучшения гигиенических свойств спортивной одежды и обуви.
25. Эксплуатация и уход за одеждой и обувью спортсмена.
26. Принципы закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
27. Зимнее плавание, контрастное и местное закаливание.
28. Методика комплексного проведения закаливающих процедур.
29. Гигиеническая оценка эффективности закаливания.
30. Гигиенические требования к пище и питанию.
31. Роль питания для укрепления здоровья и повышение спортивной работоспособности.
32. Энергозатраты. Понятие об основном обмене. Расход энергии. Определение суточного расхода энергии.
33. Калорийность пищи. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и спортом.
34. Качественный состав пищи. Основные питательные вещества.
35. Гигиеническое значение белков и нормы их в питании спортсменов, их физиологическая роль.
36. Гигиеническое значение жиров и нормы их в питании спортсменов, их физиологическая роль.
37. Гигиеническое значение углеводов и нормы их в питании спортсменов, их физиологическая роль.
38. Гигиеническое значение воды и питьевого режима.
39. Питание во время соревнований и после соревнований.
40. Особенности питания в различных климатических условиях.
41. Основные принципы и методика составления пищевого рациона спортсмена.
42. Особенности питания спортсменов на учебно-тренировочных сборах.
43. Гигиеническое значение витаминов, их физиологическая роль.
44. Особенности приема витаминных препаратов.

45. Гигиеническая характеристика минеральных веществ, их физиологическая роль в организме. Макроэлементы, микроэлементы.

46. Продукты повышенной биологической ценности и натуральные биокорректоры.

47. Значение и роль системы гигиенического обеспечения подготовки взрослых и юных спортсменов.

48. Гигиеническое обеспечение подготовки в условиях временной адаптации.

49. Гигиенические мероприятия при подготовке спортсменов в горных условиях.

50. Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности.

3) *Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания*

Компетенция	Показатели	Оценочная шкала	
		незачет	зачет
<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. <b>уметь:</b> отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. Определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. <b>владеть:</b> применением комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>Обучающийся не знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. Не знает воздействия физических упражнений на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>Обучающийся знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности; воздействия физических упражнений на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
<p><b>ПК-1.</b> Способен проектировать и реализовывать образовательный процесс в сфере физической культуры и спорта с</p>	<p><b>Знать:</b> теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки. <b>Уметь:</b> подбирать содержание физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности для реализации в различных формах</p>	<p>Обучающийся не знает теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере</p>	<p>Обучающийся знает теоретические, методические, организационные, программно-нормативные, медико-биологические основы физкультурно-спортивной</p>

<p>учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей</p>	<p>обучения в соответствии с дидактическими целями и возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями обучающихся</p> <p><b>Владеть:</b> умениями проектирования и реализации образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта, с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе особых образовательных потребностей</p>	<p>физической культуры и спортивной подготовки.</p>	<p>деятельности; общие и частные методики и технологии в сфере физической культуры и спортивной подготовки.</p>
<p><b>ПК-3.</b> Способен к применению методов контроля и оценивания формирования образовательных результатов, выявлению и корректировке проблем в обучении</p>	<p><b>Знать:</b> нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать оптимальное сочетание методов, средств контроля и оценки образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.</p> <p><b>Владеть:</b> способами практического применения методик и технологий диагностики и оценивания качества достижения образовательных результатов, выявления и корректировки проблем в обучении.</p>	<p>Обучающийся не знает нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.</p>	<p>Обучающийся знает нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.</p>

### Критерии оценивания:

#### Методика расчета рейтингового балла по ДМ.

*Рейтинговая оценка по дисциплинарному модулю* складывается из количества баллов, набранных за текущую работу и баллов промежуточного контроля по ДМ.

*Текущий контроль* может включать следующие виды учебных поручений:

- посещение занятий;
- участие на практических занятиях;
- выполнение лабораторных заданий;
- выполнение домашних (аудиторных) контрольных работ;
- защита рефератов (докладов).

**Рейтинговые баллы по текущей работе распределяются следующим образом:**

- **посещаемость занятий - 5 баллов;**
- **активное участие на практических занятиях - 25 баллов;**
- **выполнение домашних, лабораторных и контрольных работ - 5 баллов;**
- **написание и защита рефератов - 5 баллов.**

Таким образом, максимальный балл за текущий контроль по одному модулю **не должен превышать 40 баллов.**

Формы проведения **промежуточного контроля:**

- устный опрос;
- письменная контрольная работа;
- тестирование;
- и др.

Максимальный балл за промежуточный контроль по одному модулю **не должен превышать 60 баллов.**

Таким образом, **максимальное, суммарное количество баллов** по результатам **текущей работы и промежуточного контроля** по ДМ составляет  $(40 + 60) = 100$  баллов.

#### **Принципы организации итогового контроля.**

Изучение учебной дисциплины должно заканчиваться **итоговым контролем**. Максимальное количество баллов **итогового контроля** по дисциплине составляет **100 баллов**. На итоговый контроль преподаватель получает рейтинговую ведомость (выдается деканатом по требованию преподавателя).

Средний рейтинговый балл студента по дисциплине рассчитывается как среднее арифметическое баллов, полученных им по результатам контроля всех ДМ.

**Минимальный средний балл**, дающий право студенту на положительную отметку **безитогового контроля знаний, равен 51 баллу.**

**Студент, набравший менее 40 баллов хотя бы по одному дисциплинарному модулю, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

Если **средний рейтинговый балл** студента по дисциплине **гарантирует** ему **положительную оценку**, то **преподаватель обязан** при желании студента **выставить соответствующую оценку без итогового контроля**, проставив в графе «р/б» ведомости, полученный им средний рейтинговый балл.

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль. При получении балла ниже чем средний рейтинговый балл, в графу «р/б» ведомости, заносится полученный им средний рейтинговый балл. **Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на итоговом контроле, составляет соответственно: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).**

**Для стимулирования студентов** к повышению своего рейтинга при сдаче итогового контроля **предусмотрены бонусные баллы (до 5 баллов)**, которые добавляются к сумме баллов итогового контроля. **Бонусные баллы** преподаватель имеет право добавлять только к баллам студентов, у которых к итоговому контролю **уже имеется 51 балл и выше**. **Бонусные баллы** добавляются только в том случае, когда студент идет **на первичную сдачу** итогового контроля (экзамена, дифференцированного зачета). При пересдаче дисциплины и сдаче экзамена на комиссии бонусные баллы не предусматриваются.

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по дисциплине составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачет».

Если студент после прохождения итогового контроля не набрал баллов для получения положительной оценки, то он в установленные деканатом сроки идет на **повторную сдачу** дисциплины. **При этом весомость среднего балла по ДМ и баллов, полученных при повторной сдаче, составляет, соответственно 0,3 (30%) и 0,7 (70%), а баллы, полученные на итоговом контроле – аннулируются.**

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные деканатом сроки идет на **комиссионную пересдачу** дисциплины. **Весомость среднего балла по ДМ и баллов, полученных при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0(0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.**

**Шкала диапазона** для перевода рейтингового балла в «5»-балльную систему:

- от 0 до 50 баллов - неудовлетворительно

- от 51 до 65 балла – удовлетворительно
- от 66 до 79 балла – хорошо
- от 80 до 100 балла – отлично
- от 51 и выше – зачет

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНОК НА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

В экзаменационный билет рекомендуется включать не менее 3 вопросов, охватывающих весь пройденный материал, также в билетах могут быть задачи и примеры. Ответы на все вопросы оцениваются максимум **100 баллами**.

**Критерии оценок** следующие:

- **100 баллов** – студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновывать выводы и разяснять их в логической последовательности.

- **90 баллов** – студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновывать выводы и разяснять их в логической последовательности, но допускает отдельные неточности.

- **80 баллов** – студент глубоко понимает пройденный материал, отвечает четко и всесторонне, умеет оценивать факты, самостоятельно рассуждает, отличается способностью обосновывать выводы и разяснять их в логической последовательности, но допускает некоторые ошибки общего характера.

- **70 баллов** – студент хорошо понимает пройденный материал, но не может теоретически обосновывать некоторые выводы.

- **60 баллов** – студент отвечает в основном правильно, но чувствуется механическое заучивание материала.

- **50 баллов** – в ответе студента имеются существенные недостатки, материал охвачен «половинчато», в рассуждениях допускаются ошибки.

- **40 баллов** – ответ студента правилен лишь частично, при разяснении материала допускаются серьезные ошибки.

- **20-30 баллов** – студент имеет общее представление о теме, но не умеет логически обосновать свои мысли.

- **10 баллов** – студент имеет лишь частичное представление о теме.

- **0 баллов** – нет ответа.

### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

№ п/п	Наименование литературы	Местонахождение	Кол. экземпляров
<b>Основная литература</b>			
1.	Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, И.Т. Коваль, Т.И. Родионова - М.: Академия-Пресс, 2005.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	56
2.	Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский.- Москва: Владос, 2008.-512 с.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	68
3.	Нарзулаев С. Б. Гигиена физической культуры: учебное пособие / СБ. Нарзулаев, Л.В. Капилевич, А.А. Борщевский. - Томск: Издательство ТГПУ, 2001. - 356 с.	ДГПУ, библиотека (чит. зал)	49

<b>Дополнительная литература</b>			
4.	Еремин Ю. Н. Гигиена питания / Ю.Н.Еремин, Ю.И.Окорокова. - Москва: Медицина, 2001.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	44
5.	Лаптев А. П. Гигиена / А.П.Лаптев, С.А.Полиевский.- Москва: ФиС, 2010.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	51
6.	Лаптев А.П. Практикум по гигиене: пособие для институтов физической культуры /А.П.Лаптев, И.Н.Малышева; - М.: ФиС, 2002.	ДГПУ, библиотека (уч. абонем.)	47
7.	Лаптев А. П. Закаляйтесь на здоровье / А.П.Лаптев. - Москва: Медицина, 2001.	ДГПУ, библиотека (чит. зал)	34

#### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)
2. Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>
3. Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)
4. Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>
5. [www.science.yoread.ru](http://www.science.yoread.ru) - новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых.
6. [www.sciam.ru](http://www.sciam.ru) -журнал «В мире науки».
7. [www.gumer.info](http://www.gumer.info) - электронная библиотека Гумер.
8. [www.zipsites.ru](http://www.zipsites.ru) -бесплатная электронная Интернет библиотека.
9. <http://www.medlit.ru/medrus/gigien.htm> - электронная версия журнала «Гигиена и санитария».
10. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
11. [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru) - сайт журнала «Физкультура и спорт».

#### 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

На лекционном занятии, согласно учебному плану дисциплины, студенту предлагается рассмотреть основные темы курса, связанные с принципиальными вопросами. Лекция должна быть записана студентом, однако, форма записи может быть любой (конспект, схематичное фиксирование материала, запись узловых моментов лекции, основных терминов и определений). Возможно выделение (подчеркивание, выделение разными цветами) важных понятий, положений.

Не следует записывать все, многие факты, примеры, детали, раскрывающие тему лекции, можно дополнительно просмотреть в учебной литературе, рекомендуемой преподавателем.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом *по заданию преподавателя*, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом. Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как: изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и

конспектом лекции); изучение рекомендуемых литературных источников; конспектирование источников; работа со словарями и справочниками; работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet; подготовка презентаций; ответы на контрольные вопросы; реферирование; написание докладов; подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала, умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач, полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа, обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос, оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

MicrosoftPowerPoint, MicrosoftWord

1. Компьютерные презентации по темам: «Гигиена факторов окружающей среды», «Гигиена питания».
2. Мультимедийная аудитория: компьютер, проектор, экран.
3. Видеоролики, фильмы, диафильмы, киноленты, слайды по различным разделам программы.
4. Электронный конспект лекций

#### **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Реализация дисциплины требует наличия лекционной аудитории, экран, мультимедийный проектор, ноутбук, раздаточный материал.

1. Образовательные программы, рабочие планы занятий.
2. Учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.
3. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов, графики контроля.
4. Таблицы, плакаты, стенды, по различным разделам программы.
5. Для обеспечения данной дисциплины, кроме того, необходимы:
  - психрометр;
  - анемометр;
  - термометры;
  - спирометры;
  - прибор для измерения атмосферного давления (барометр);
  - ростомеры;
  - весы;
  - мелкая рулетка и т.д.

#### **Специальные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.