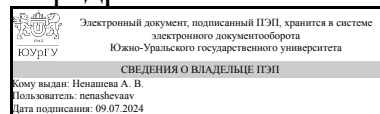


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий выпускающей  
кафедрой



А. В. Ненашева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

**для направления 44.03.01 Педагогическое образование**

**уровень Бакалавриат**

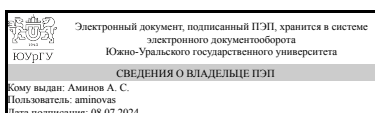
**профиль подготовки Физкультурное образование**

**форма обучения очная**

**кафедра-разработчик Спортивное совершенствование**

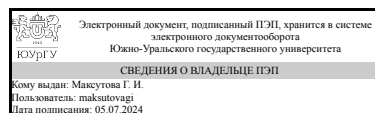
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

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



А. С. Аминов

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



Г. И. Максудова

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью дисциплины является исследование 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                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | Знает: гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности.<br>Умеет: оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности.<br>Имеет практический опыт: проведения бесед и лекций по выполнению гигиенических требований к организации физкультурно- |

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

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

|                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| Перечень предшествующих дисциплин, | Перечень последующих дисциплин, |
|------------------------------------|---------------------------------|

| видов работ учебного плана                                  | видов работ                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическая культура и спорт,<br>История физической культуры | Безопасность жизнедеятельности,<br>Физическая культура детей дошкольного<br>возраста,<br>Средства и формы физкультурно-<br>оздоровительной деятельности,<br>Средства и системы оздоровления детей и<br>подростков |

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

| Дисциплина                  | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| История физической культуры | Знает: принципы сбора, отбора и обобщения информации, специфику системного подхода для решения поставленных задач., основные категории истории физической культуры, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации., о накопленных в области физической культуры духовных ценностях, историческое наследие физической культуры и спорта, о способах передачи накопленных знаний в области физической культуры., как осуществлять и организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в сфере истории физической культуры и спорта., основные закономерности развития физической культуры в обществе, предпосылки развития и становления различных видов спорта. Умеет: находить, критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи, грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки деятельности., взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции., осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность в области сохранения и преумножения накопленных духовных ценностей и исторического наследия в сфере физической культуры и спорта, осуществлять передачу накопленных знаний в области физической культуры и спорта., осуществлять и организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в сфере истории физической культуры и спорта., систематизировать полученные знания о закономерностях развития физической культуры и спорта в различный исторический период, устанавливать взаимосвязь развития физической культуры и спорта с конкретным историческим |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <p>периодом. Имеет практический опыт: использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационнопоисковых систем., владения навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах., владения способами передачи накопленных знаний в области физической культуры и спорта при осуществлении целенаправленной воспитательной деятельности., применения умения по организации совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в сфере истории физической культуры и спорта., владения навыками анализа и выявления закономерностей и тенденций развития физической культуры в нашей стране и во всем мире.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Физическая культура и спорт | <p>Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели, требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности обучающихся., технику безопасности при проведении занятий по физической культуре., воспитательные задачи физического воспитания., значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; основы планирования и проведения занятий по физической культуре и спорту, основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; -</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности., использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, вести работу по предупреждению травматизма., осуществлять воспитание волевых качеств занимающихся., самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет практический опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по физической культуре, самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности., применения рациональных приемов двигательных функций в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности., формирования потребности в ежедневных физических упражнениях., планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</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 практическим занятиям                                         | 10          | 10                         |
| написание эссе на проблемные темы                                          | 5           | 5                          |
| подготовка к тестированию и прохождение тестов                             | 10,75       | 10.75                      |
| Подготовка к экзамену                                                      | 28          | 28                         |
| 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                                  | 1                                         | 0 | 1  | 0  |
| 3         | Гигиена воздушной среды                                                                 | 3                                         | 2 | 1  | 0  |
| 4         | Гигиена воды                                                                            | 3                                         | 2 | 1  | 0  |
| 5         | Гигиена почвы                                                                           | 3                                         | 2 | 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 | 4                                         | 3 | 1  | 0  |
| 10        | Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой        | 4                                         | 3 | 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  |
| 15        | Основы профилактики инфекционных заболеваний                                            | 1                                         | 1 | 0  | 0  |

### 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                                                                                                    | Кол-во часов |
|----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | 1         | Методы изучения внешней среды и её влияния на здоровье населения. Современные научные представления о здоровье                                                             | 2            |
| 3        | 3         | Физиологическое значение воздуха для человека                                                                                                                              | 2            |
| 2        | 4         | Роль воды в жизнедеятельности человека                                                                                                                                     | 1            |
| 4        | 4         | Роль воды в жизнедеятельности человека. Инфекционные болезни (дизентерия, бруцеллез, гепатит А, лептоспироз, аденовирусный конъюнктивит)                                   | 1            |
| 5        | 5         | Гигиеническое состава и свойств почвы. Инфекционные болезни ( бруцеллез, туляремия, чума, холера, туберкулез , брюшной тиф, сибирская язва, анаэробная гангрена, столбняк) | 2            |
| 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                                                                           | 3            |
| 10       | 10        | Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников                                                                                                              | 3            |
| 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            |
| 15       | 15        | Грипп. Вирусные гепатиты. Герпетическая инфекция. Синдром приобретенного иммунодефицита. Кожные инфекции. Тропические паразитозы                                           | 1            |

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                             | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | 1         | Гигиена физического воспитания и спорта                                                                                         | 1            |
| 2         | 2         | Состояние здоровья школьников и основные тенденции его изменения                                                                | 1            |
| 3         | 3         | Гигиеническое значение физических свойств воздуха                                                                               | 1            |
| 4         | 4         | Органолептические свойства воды                                                                                                 | 1            |
| 5         | 5         | Самоочищение почвы                                                                                                              | 1            |
| 6         | 6         | Гигиенические принципы закаливания                                                                                              | 1            |
| 7         | 7         | Физиологическая роль и гигиеническое значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ                          | 1            |
| 8         | 8         | Общие гигиенические требования к режиму питания                                                                                 | 1            |
| 9         | 9         | Основные гигиенические требования к строительным материалам                                                                     | 1            |
| 10        | 10        | Формирование двигательной активности школьников                                                                                 | 1            |
| 11        | 11        | Гигиенические требования к структуре, содержанию , объёму и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания | 1            |
| 12        | 12        | Гигиенические требования к структуре , содержанию и нормированию тренировочных нагрузок                                         | 1            |
| 13        | 13        | Гигиенические требования к структуре , содержанию и нормированию нагрузок на одном занятии                                      | 2            |
| 14        | 14        | Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю ,                                                                     | 2            |

|  |  |                                    |  |
|--|--|------------------------------------|--|
|  |  | оборудованию и напольным покрытиям |  |
|--|--|------------------------------------|--|

### 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 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       | 10           |
| написание эссе на проблемные темы              | ПУМД осн.лит. 3, С.299, осн.лит.4, С.269, осн.лит.5, С.519, доп.лит.10, С.432.                 | 2       | 5            |
| подготовка к 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       | 10,75        |
| 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       | 28           |

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

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

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия                     | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                                                                                                                                                       | Учитывается в ПА |
|------|----------|------------------|-------------------------------------------------------|-----|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1    | 2        | Текущий контроль | Тестовое задание "Солнечное излучение"                | 1   | 5          | Тестовое задание состоит из 5 вопросов. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 3        | зачет            |
| 2    | 2        | Текущий контроль | Тестовое задание "Атмосферный воздух"                 | 1   | 10         | Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильные ответы на два вопроса соответствуют 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 6 | зачет            |
| 3    | 2        | Текущий контроль | Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала | 1   | 20         | Сделать конспект теоретического материала. Провести оценку санитарно-гигиенического состояния спортивного зала (баскетбольного, волейбольного, бокса, тяжелой                   | зачет            |

|   |   |                          |                |   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |
|---|---|--------------------------|----------------|---|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|   |   |                          |                |   |     | атлетики и т.д.) 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 - грубые ошибки. 2баллов - работа выполнена в неполном объеме. 0 баллов - работа не выполнена.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |         |
| 4 | 2 | Текущий контроль         | Написание эссе | 1 | 10  | 10 баллов- обозначена проблема и обоснована её актуальность, проведен краткий литературный обзор, тема раскрыта полностью; 8 баллов - неточности, отсутствие логической последовательности; 6 баллов- тема освещена лишь частично, допущены грубые ошибки; 4 балла - тема не раскрыта, непонимание проблемы; 0 баллов - работа не выполнена.<br>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. | экзамен |
| 5 | 2 | Промежуточная аттестация | Экзамен        | - | 100 | Экзамен проводится в форме устного опроса. Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету.100-81 балл-ответы на поставленные вопросы в билете излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы.<br>Демонстрируются глубокие знания. Отсутствуют ошибки в терминологии. 80-59-ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать. Демонстрируются знания основных терминов и понятий . Однако в ответе на вопрос допущены неточности. 60-41 балл-допускаются                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | экзамен |

|    |   |                  |                                           |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |
|----|---|------------------|-------------------------------------------|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|    |   |                  |                                           |   |    | нарушения в последовательности изложения. Демонстрируются поверхностные знания вопроса. Допускаются нарушения норм в обозначении основных терминов и понятий. 40 и менее баллов-материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Присутствуют значительные затруднения в обозначении норм и понятий. 0 баллов - неявка |         |
| 6  | 2 | Текущий контроль | Тестовое задание "Вода"                   | 1 | 10 | Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильные ответы на два вопроса соответствуют 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 6                                                                                                                                                                                                   | 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. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 3                                                                                                                                                                                                          | 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. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 12                                                                                                                                                                                                    | экзамен |
| 9  | 2 | Текущий контроль | Тестовое задание "Гигиена одежды и обуви" | 1 | 10 | Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильные ответы на два вопроса соответствуют 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 6                                                                                                                                                                                                   | экзамен |
| 10 | 2 | Текущий контроль | Тестовое задание "Инфекции"               | 1 | 10 | Тестовое задание состоит из 10 вопросов. Правильные ответы на два вопроса соответствуют 1 баллу. Дается три попытки. Время ответа неограниченно. Минимальный проходной балл - 6                                                                                                                                                                                                   | 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 зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |





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. Основы здорового образа жизни: рабочая тетрадь. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2010. - 19 С.
2. СанПиН 2.1.4.1074-01
3. СанПиН 2.1.7.1287-03
4. Максимова Г.И. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. - [www.istis.ru](http://www.istis.ru)

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

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

### 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)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных ВИНТИ РАН(бессрочно)

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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