Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:11:36
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
*подписано ЭЦП* Ардеев Р.Г.
*(подпись, инициалы, фамилия)*

«26» 02 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Гигиена физического воспитания и спорта

*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

*шифр и наименование направления подготовки (специальности)*

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)

*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения
очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность), одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

| | | |
|---|---|---|
| Зав.кафедрой кафедры биологии, экологии и химии *(наименование кафедры разработчика программы)* | *подписано ЭЦП* | Онина С.А. |
| Разработчик программы | *подписано ЭЦП* | Егорова Э.Я. |
| Руководитель образовательной программы | *подписано ЭЦП* | Кругликова В.С. |

## 1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

### 1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование систематизированных знаний в области гигиены физического воспитания и спорта, практических умений по профилактике различных заболеваний при организации физического воспитания различных групп населения и тренировочного процесса в отдельных видах спорта, овладение практическими навыками формирования здорового образа жизни на основе современных гигиенических принципов и норм.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

| Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной) | | Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной |
|---|---|---|
| код компетенции | наименование компетенции | |
| ОПК-8 | Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний: | ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области |
| | | ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно обоснованные закономерности организации образовательного процесса |
| УК-8 | Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов: | УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности |
| | | УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения |

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

| Виды учебной работы | Всего, часов | Количество часов в семестре |
|---|---|---|
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 | 5 семестр - 72 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего) | 34 | 5 семестр - 34 |
| в том числе: | | |
| лекции | 12 | 5 семестр - 12 |
| лабораторные занятия | 0 | |
| практические занятия | 22 | 5 семестр - 22 |
| Другие виды работ в соответствии с УП: | | |
| контрольная работа | 0 | |
| консультации | 0 | |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 38 | 5 семестр - 38 |
| Из них: | | |
| контроль | 0 | |
| ФКР: | | |
| *зачет* | 0.2 | 5 семестр - 1 |
| *зачет с оценкой* | 0 | |
| *курсовая работа (проект)* | 0 | |
| *экзамен* | 0 | |

## 3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

| № п/п | Раздел (тема) дисциплины | Виды деятельности | | | | Форма текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лек, час. | П, час. | Зч, час. | СРС, час. | |
| 3 курс / 5 семестр | | | | | | |
| 1 | Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни | | | | | |
| 1.1 | Введение. Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены.<br><br>Введение. Понятие о гигиене и санитарии; методы исследования, применяемые в гигиене; предмет и задачи гигиены; отдельные отрасли гигиены. Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены. Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки. Развитие гигиены физического воспитания и спорта в России. | 2 | | | 2 | Тестирование, Кейс-задания |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.2 | Гигиена воды.<br><br>Влияние факторов водной среды на здоровье и работоспособность человека. Вода как фактор внешней среды, ее физиологическое, гигиеническое и эпидемиологическое значение. Нормирование качественного состава питьевой воды. Нормы хозяйственно-питьевого водопотребления. Источники питьевого водоснабжения. Методы улучшения качества и обеззараживание питьевой воды. Источники загрязнения водных объектов. Санитарная охрана водоемов. | 2 | 2 | | 4 | Тестирование, Групповой опрос |
| 1.3 | Гигиена воздушной среды<br><br>Атмосферный воздух как фактор внешней среды. Химический состав и физические свойства воздуха. Значение физических свойств воздуха для занятий физическими упражнениями и закаливания. Гигиенические проблемы загрязнения атмосферного воздуха. Погода, климат, акклиматизация. Терморегуляция организма, метеотропные реакции. Солнечная радиация, ее гигиеническое значение. Ультрафиолетовая недостаточность и ее профилактика. Микроклимат помещений, его влияние на организм человека, гигиеническая оценка. Средства улучшения микроклимата помещений | 2 | 2 | | 4 | Тестирование, Реферат |
| 1.4 | Гигиена почвы<br><br>Почва как фактор внешней среды. Роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний. Загрязнение и самоочищение почвы. Значение почвы для строительства спортивных сооружений. Роль учителя физической культуры в формировании у школьников экологического мышления и воспитании бережного отношения к природе. Личная гигиена. Основы формирования здорового образа жизни. | | 2 | | 4 | Тестирование, Групповой опрос |
| 1.5 | Личная гигиена как важнейший компонент гигиенического воспитания.<br><br>Гигиена кожи, ногтей и волос. Гигиена опорно-двигательного аппарата. Гигиена полости рта. Гигиена органа слуха. Гигиена органа зрения. Гигиена сексуальных | | 2 | | 4 | Кейс-задания, Групповой опрос, Тестирование |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | отношений. Гигиена сна. Особенности личной гигиены спортсменов. Вредные привычки: наркомании, токсикомании, алкоголизм и табакокурение. Отличительные особенности формирования и течения,влияние на организм и психику. Основные мероприятия по борьбе с табакокурением и антинаркотическое воспитание молодежи. | | | | | |
| 1.6 | Закаливание<br><br>Физиологические основы закаливания. Основные гигиенические принципы закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания. Виды закаливания: воздухом, водой, солнечным излучением, разряженным воздухом. Искусственные источники ультрафиолетового излучения (ртутно-кварцевые лампы, эритемные люминесцентные лампы). Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур: фотариям, соляриям, пляжам и т.п. Предупреждение и первая помощь при ожоге солнцем, тепловом ударе, первая помощь утопающим. Оценка эффективности закаливающих процедур. Оценка устойчивости к холоду (закаленности) с помощью «холодовой» пробы. Особенности закаливания в спортивной практике | | 2 | | 2 | Реферат, Кейс-задания, Тестирование |
| 2 | Гигиенические основы физического воспитания школьников | | | | | |
| 2.1 | Гигиенические требования к местам занятий физической культурой в школе<br><br>Спортивная зона и учебно-спортивные помещения. Основные гигиенические требования к оборудованию, отоплению, освещению и вентиляции и эксплуатации спортивных залов школы. Методика санитарно-гигиенического обследования спортивного зала школы. | 2 | 4 | | 4 | Групповой опрос, Тестирование |
| 2.2 | Двигательная активность и гигиена физического воспитания школьников<br><br>Биологическая потребность в движении в зависимости от возраста и пола детей. | | 2 | | 4 | Групповой опрос, Кейс-задания, Тестирование |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Примерный объем двигательной активности учащихся. Понятие о гипокинезии и гипокинезической болезни. Средства и формы физического воспитания школьников. Гигиенические принципы организации физического воспитания детей и подростков. Гигиенические принципы нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой. Гигиенические требования к организации и построению урока физической культуры в школе. Комплексы упражнений физкультурных минуток и пауз общего воздействия и для снятия локального утомления. Врачебный контроль за физическим воспитанием, распределение учащихся на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Критерии допустимости нагрузки на уроке физической культуры; моторная плотность урока, физиологическая кривая нагрузки, внешние признаки утомления, состояние перетренированности. | | | | | |
| 3 | Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно - спортивной деятельности. | | | | | |
| 3.1 | Гигиенические требования к планированию тренировки.<br><br>Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. Планирование тренировочного процесса. | | 2 | | 4 | Тестирование |
| 3.2 | Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.<br><br>Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к строительным материалам, синтетическим напольным покрытиям, спортивному оборудованию и инвентарю. Основные гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к составу и свойствам воды водных объектов культурно-бытового водопользования. | 2 | 2 | | 2 | Реферат, Тестирование, Кейс-задания |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Гигиенические требования к открытым естественным бассейнам для плавания. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды крытых плавательных бассейнов. Неблагоприятные факторы внешней среды в спорте и их профилактика: шум, статическое электричество, загрязнение воздуха и неблагоприятный микроклимат крытых спортивных сооружений | | | | | |
| 3.3 | Рациональное питание спортсменов.<br><br>Определение суточного расхода энергии и гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена. | | 2 | | 2 | Тестирование, Кейс-задания, Групповой опрос |
| 3.4 | Гигиеническое обеспечение занятий в различных видах спорта<br><br>Гигиенические требования к местам занятий, к одежде и обуви занимающихся, профилактика заболеваний и травм, особенности питания при занятиях данными видами спорта. Общие гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви. Понятие о микроклимате пододежного и внутриобувного пространства. Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры, в горных условиях. | 2 | | | 1.8 | Тестирование, Кейс-задания |
| 3.5 | Зачет | | | 1 | 0.2 | |
| Итого по 3 курсу 5 семестру | | 12 | 22 | 1 | 38 | |
| Итого по дисциплине | | 12 | 22 | 1 | 38 | |

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

| № п/п | Наименование семинарских и практических работ | Объем, час. |
|---|---|---|
| 3 курс / 5 семестр | | |
| 1. | Источники питьевого водоснабжения. Методы улучшения качества и обеззараживание питьевой воды. Источники загрязнения водных объектов | 2 |
| 2. | Химический состав и физические свойства воздуха. | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | Значение физических свойств воздуха для занятий физическими упражнениями и закаливания. | |
| 3. | Роль почвы в передаче эндемических, инфекционных и паразитарных заболеваний. Загрязнение и самоочищение почвы. | 2 |
| 4. | Особенности личной гигиены спортсменов. Вредные привычки: наркомании, токсикомании, алкоголизм и табакокурение. Отличительные особенности формирования и течения,влияние на организм и психику. Основные мероприятия по борьбе с табакокурением и антинаркотическое воспитание молодежи. | 2 |
| 5. | Виды закаливания: воздухом, водой, солнечным излучением, разряженным воздухом. Искусственные источники ультрафиолетового излучения (ртутно-кварцевые лампы, эритемные люминесцентные лампы). Гигиенические требования к местам проведения закаливающих процедур: фотариям, соляриям, пляжам и т.п. | 2 |
| 6. | Спортивная зона и учебно-спортивные помещения. Основные гигиенические требования к оборудованию, отоплению, освещению и вентиляции и эксплуатации спортивных залов школы. Методика санитарно-гигиенического обследования спортивного зала школы. | 4 |
| 7. | Гигиенические принципы нормирования физических нагрузок при занятиях физической культурой. Гигиенические требования к организации и построению урока физической культуры в школе. Комплексы упражнений физкультурных минуток и пауз общего воздействия и для снятия локального утомления. Врачебный контроль за физическим воспитанием, распределение учащихся на медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Критерии допустимости нагрузки на уроке физической культуры; моторная плотность урока, физиологическая кривая нагрузки, внешние признаки утомления, состояние перетренированности. | 2 |
| 8. | Гигиенические требования к структуре, содержанию и нормированию тренировочных нагрузок. | 2 |
| 9. | Основные гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к составу и свойствам воды водных объектов культурно-бытового водопользования. Гигиенические требования к открытым естественным бассейнам для плавания. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды крытых плавательных | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | бассейнов. Неблагоприятные факторы внешней среды в спорте и их профилактика: шум, статическое электричество, загрязнение воздуха и неблагоприятный микроклимат крытых спортивных сооружений | |
| 10. | Определение суточного расхода энергии и гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена. | 2 |

## 4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

**Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости**

**Тестовые задания**

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний
S: Основные способы улучшения качества питьевой воды: +: озонирование -: фильтрация -: отстаивание -: минерализация S: Химические методы обеззараживания воды: +: озонирование -: фильтрование -: отстаивание -: нагревание S: Какая цель преследуется при обеззараживании воды: +: уничтожение патогенных микроорганизмов -: улучшение органолептических свойств -: удаление химических примесей -: удаление механических примесей S: Заболевания, передающиеся водным путем (несколько вариантов): +: холера +: гепатит +: брюшной тиф -: дифтерия -: коклюш S: В почве могут длительно сохранять жизнеспособность возбудители следующих заболеваний +: сибирская язва -: дифтерия -: грипп -: трихофитии

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
**Критерии оценки (в баллах)***:*
- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

**Кейс-задания**

Описание кейс-заданий: кейс-задание представляет собой ситуационную задачу, требующую осмысления, анализа, а затем решения. Решение кейс-задания должно быть аргументированным, содержать пояснения.
1: Установите соответствие между группой антропометрических признаков и соответствующими показателями: L1: Соматометрические признаки R1: Окружность головы L2: Соматоскопические признаки R2: Вторичные половые признаки L3: Физиометрические признаки R3: Жизненная емкость легких 3: Обозначьте последовательность формирования у ребенка физиологических изгибов позвоночника 3: поясничный лордоз 2: грудной кифоз 1: шейный лордоз 3: Установите соответствие между группой антропометрических признаков и соответствующими показателями: L1: Соматометрические признаки R1: рост сидя L2: Физиометрические признаки R2: становая

сила L3: Соматоскопические признаки R3: развитие костно-мышечной системы 4: Когда ребенок начинает стоять и ходить, у него формируется…..... (вставить слово) 5: Осанка при полностью выпрямленным позвоночным столбом без физиологических изгибов называется.....…(вставить слово)

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения кейс-заданий

Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
**Критерии оценки (в баллах)** (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):
- **2** балла выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение кейс-задание;
- **1** балл выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет значительные недочеты;
- **0** баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение кейс-задания не найдено.

**Конспект**

Тема: Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня. Учет анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья детей при построении режима дня в ОУ. Виды режимов. Понятие о тренирующем и щадящем режиме дня. Основные принципы построения режима дня различных возрастных групп. Организация жизни детей в группах, санаторных и круглосуточных ОУ. Тема: Гигиена физического воспитания. Гигиенические требования к местам проведения занятий, инвентарю для физкультурных занятий. Организация системы закаливания в ОУ. Основные принципы закаливания в ОУ. Факторы оздоровления и закаливания (солнце, воздух, вода).

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания конспекта

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом конспекта максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: краткость (конспект ориентировочно не должен превышать 1/8 от первичного текста); ясность, чёткость структуры материала, что обеспечивает его быстрое считывание, схватывание общей логики и т. д.; научная корректность; оригинальность индивидуальной обработки материала (наличие вопросов, собственных суждений, своих символов и знаков и т. д.); адресность (чёткое фиксирование выходных данных, указание страниц цитирования и отдельных положений).
Критерии оценки конспекта:
**5 бал. -** Конспект не превышает 1/8 от первичного текста, имеет чёткую структуру материала, изложен ясным языком, факты приведенные в конспекте научно корректны; конспект содержит собственные вопросы, суждения, указаны выходные данные, страницы цитирования и отдельных положений.

**4 бал. -** Конспект не превышает 1/8 от первичного текста, имеет чёткую структуру материала, изложен ясным языком, факты приведенные в конспекте научно корректны; конспект не содержит собственные вопросы, суждения, указаны не полные выходные данные, страницы цитирования и отдельных положений.
**3 бал. -** Конспект не превышает 1/8 от первичного текста, материал не структурирован, факты приведенные в конспекте научно корректны; конспект не содержит собственные вопросы, суждения, не указаны выходные данные, страницы цитирования и отдельных положений.
**1 бал. -** Конспект превышает 1/8 от первичного текста, материал не структурирован, факты приведенные в конспекте научно корректны; конспект не содержит собственные вопросы, суждения, не указаны выходные данные, страницы цитирования и отдельных положений.
**0 бал. -** Конспект не представлен.

**Групповой опрос**

Тема: Гигиена среды Микроклимат и его показатели. Гигиенические требования к свойствам воздуха. Понятие о воздушном кубе. Виды вентиляции, коэффициент и режим проветривания. Гигиенические требования к отоплению, его виды. Температура воздуха в ОУ. Освещение, нормы освещенности. Естественное и искусственное освещение. Водоснабжение, требования к питьевой воде. Канализация. Организация уборки помещений ОУ. Тема: Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня. Учет анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья детей при построении режима дня в ОУ. Виды режимов. Понятие о тренирующем и щадящем режиме дня. Основные принципы построения режима дня различных возрастных групп. Организация жизни детей в группах, санаторных и круглосуточных. Тема: Основы рационального питания Понятие о рациональном питании, калорийности суточного рациона, нормах содержания основных пищевых ингридиентов. Витамины. Гипо, а- гипервитаминозы. С-витаминизация. Правила приготовления и хранения пищи. Питание детей грудного возраста. Питание детей старше года. питьевой режим. принципы составления меню- раскладки. Требования к доставке, приему, качеству, условиям хранения пищевых продуктов. обработка посуды в группах. Воспитание у детей навыков, связанных с приемом пищи.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения группового опроса

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию. -"5" выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию; - "4" выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию; - "3" выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий; - "2" выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

**Реферат**

21. Гигиенические требования к организации проведения физкультурных занятий. 22. Медико-педагогический контроль над проведением физкультурных занятий. 25. Формирование правильной осанки. 27. Учет индивидуальных особенностей при организации физкультурных занятий.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферативных работ

Описание методики оценивания реферата: оценка ставится на основании знания теоретического материала по теме реферата. Учитывается: соответствие содержания работы теме; глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы; логичность и последовательность изложения, обоснованность и доказательность выводов; грамотность изложения; использование наглядного материала. Критерии оценки: "5"- учебный материал освоен студентом в полном объеме, легко ориентируется в материале реферата, полно и аргументировано отвечает на дополнительные вопросы, излагает материал логически последовательно, делает самостоятельные выводы, умозаключения, использует материал из дополнительных источников, интернет ресурсы. Использует наглядный материал (схемы, рисунки). "4"- по своим характеристикам реферат студента соответствует характеристикам отличного ответа, но студент может испытывать некоторые затруднения в ответах на дополнительные вопросы. "3"- студент испытывал трудности в подборе материала, его структурировании. Пользовался, в основном, учебной литературой, не использовал дополнительные источники информации. Не может ответить на дополнительные вопросы по теме реферата. Материал изложен не последовательно, не установлены логические связи, формулировки выводов не четкие. "2"- реферат студентом не подготовлен либо подготовлен по одному источнику информации либо не соответствует теме.

**Зачет**

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 3 курс / 5 семестр

1. Гигиена физических упражнений и спорта, её задачи в практике физического воспитания. Основоположники гигиены и физического воспитания.
2. Источники и пути распространения инфекционных заболеваний. Профилактика инфекционных заболеваний.
3. Гигиеническое значение воздуха высокой и низкой температуры. Профилактика неблагоприятного влияния.
4. Гигиеническое значение атмосферного давления, движения воздуха и различной влажности. Профилактика неблагоприятного влияния.
5. Приборы для контроля температуры, влажности, атмосферного давления и скорости движения воздуха. Устройство и правила пользования.
6. Приборы, применяемые для измерения запыленности и микробной обсемененности воздуха. Устройство и правила пользования.
7. Значение воздушно-теплового режима для физкультурно- спортивной деятельности.
8. Состав солнечной радиации, её гигиеническое значение. Использование в спортивной практике ультрафиолетовой радиации.
9. Гигиеническое значение механических примесей воздуха. Мероприятия по снижению запыленности воздуха крытых спортивных сооружений.
10. Гигиеническое значение микроорганизмов воздуха. Мероприятия по снижению микробной обсемененности воздуха крытых спортивных сооружений.
11. Гигиенические требования к воде плавательных бассейнов.
12. Гигиеническое значение воды и нормы потребления. Использование гидропроцедур в спорте.
13. Гигиеническая характеристика методов обеззараживания воды плавательных бассейнов.

14. Гигиеническая характеристика методов осветления и обеззараживания воды в условиях турпохода.
15. Гигиенические требования к качеству воды бассейнов на естественных водоёмах.
16. Гигиенические требования к построению рационального режима дня спортсменов.
17. Гигиенические требования к уходу за кожей и полостью рта. Профилактика гнойничковых заболеваний.
18. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Уход за одеждой и обувью.
19. Роль физической культуры и спорта для профилактики курения, злоупотребления алкоголем и наркомании.
20. Гигиенические принципы закаливания и его значение.
21. Гигиенические требования к закаливанию водой.
22. Гигиенические требования к закаливанию воздухом.
23. Гигиенические требования к закаливанию солнечными лучами.
24. Гигиенические требования к организации рационального питания.
25. Гигиенические требования к питанию спортсменов накануне и в
26. дни соревнований, на дистанции и в периоде восстановления.
27. Дополнительное питание и его содержание.
28. Гигиенические требования к питанию спортсменов во время регулировки и сгонки веса в различных климатических условиях.
29. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления белков.
30. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления жиров.
31. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления углеводов.
32. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления витаминов.
33. Биологическая роль, содержание в продуктах и нормы потребления минеральных веществ.
34. Пищевые продукты и их классификация. Методы оценки доброкачественности пищевых продуктов.
35. Пищевые отравления и их профилактика.
36. Гигиенические требования к спортинвентарю, оборудованию и напольным покрытиям.
37. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
38. Гигиенические требования к вентиляции.
39. Гигиенические требования к искусственной вентиляции спортивных сооружений. Определение объема вентиляции и кратности воздухообмена в крытых спортсооружениях.
40. Гигиенические требования к отопительным системам.
41. Гигиенические требования к выбору мест для строительства спортивных сооружений.
42. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой.
43. Гигиеническая характеристика форм физического воспитания школьников.
44. Гигиеническая характеристика физической культуры в среднем и пожилом возрасте.
45. Система гигиенических факторов в подготовке спортсменов: структура, задачи и условия функционирования.
46. Гигиеническая характеристика оптимальных социально-гигиенических факторов микросреды, условий быта и трудовой деятельности как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
47. Гигиенические требования к тренировочному процессу и соревнованиям как элемента системы гигиенических факторов в подготовке спортсменов.
48. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой и низкой температуры , в условиях среднегорья..
49. Гигиенические требования к условиям проведения тренировок и соревнований в избранном виде спорта.
50. Гигиенические требования к экипировке спортсменов в избранном виде спорта.
51. Гигиенические мероприятия , направленные на повышение работоспособности и эффективности процессов восстановления.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контроля
**зачтено** – от 60 до 110 баллов
**не зачтено** – от 0 до 59 баллов.

**Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится в форме:

5 семестр - зачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

*Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции* проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

## Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины:

*для зачета:* текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания:

*для зачета:*

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),

не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

**Рейтинг-план дисциплины**

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

| | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **0** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **1** | 5 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2** | | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| **3** | | | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| **4** | | | | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **5** | | | | | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| **6** | | | | | | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 |
| **7** | | | | | | | 5 | 5 | 4 | 4 |
| **8** | | | | | | | | 5 | 5 | 4 |
| **9** | | | | | | | | | 5 | 5 |
| **10** | | | | | | | | | | 5 |

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

## 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### 5.1. Основная учебная литература


1. Гигиена физической культуры и спорта : учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др. ; ред. В.А. Маргазин, О.Н. Семенова, Е.Е. Ачкасов. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : СпецЛит, 2013. - 256 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253833
2. Багнетова, Е.А. Общая и специальная гигиена : учебный справочник / Е.А. Багнетова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 268 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364798


### 5.2. Дополнительная учебная литература


1. Общая и специальная гигиена : учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. "Физич. культура для лиц с отклонениями в сост. здоровья"(Адаптивная физич. культура) / С. А. Полиевский , А. Н. Шафранская .— М. : Академия, 2009 .— 298 с.
2. Гигиена питания : учебник для студ., обуч. по спец. 040300 "Медико-профилактич.дело" / А.А. Королев .— М. : Академия, 2006 .— 528 с.:
3. Физиология и гигиена подростка : Учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по пед. спец. / В. И. Кирпичев .— М. : Академия, 2008 .— 208 с .


### 5.3. Другие учебно-методические материалы

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

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.

5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

**Программное обеспечение**

1. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
2. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно
3. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
4. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html

## 7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий | Вид занятий | Наименование оборудования, программного обеспечения |
|---|---|---|
| Аудитория 106(ФМ) | Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации | Весы, противогазы ип-46, телевизор, тренажер. |
| Аудитория 106а(ФМ) | Для хранения оборудования | Компьютер.<br>Программное обеспечение<br>1. LIBREOFFICE<br>2. Операционная система Astra Linux |
| Аудитория 214(ФМ) | Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации, Для лабораторных занятий, Для практических занятий | Интерактивный программно-аппаратный комплекс (доска) smart, учебно-методические пособия "первая медицинская помощь", экран. |
| Аудитория 406(ФМ) | Лекционная, Для консультаций, Для контроля и аттестации, Для лабораторных занятий, Для практических занятий | Интерактивный программно-аппаратный комплекс (проектор) smart, компьютер , проектор, экран.<br>Программное обеспечение<br>1. Операционная система Astra Linux<br>2. Браузер Google Chrome |

| | | |
|---|---|---|
| | | 3. Браузер Яндекс |
| Читальный зал(ФМ) | Для курсового проектирования, Для самостоятельной работы | Компьютер, ксерокс, принтер. Программное обеспечение<br>1. LIBREOFFICE<br>2. Операционная система Astra Linux |