Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кузбасский гуманитарно – педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ
Декан
В.А. Рябов__
«20» марта 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.05 Гигиена физической культуры и спорта

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2024

Лист внесения изменений
в РПД Б1.В.05 Гигиена физической культуры и спорта
(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:
2021 год набора

На 2021 – 2022 уч. год
утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 11.03.2021 г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2021 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 26.01.2021 г. зав. кафедрой Артемьев А.А.

На 2022 / 2023 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 8 от 15.03.2022г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 28.02.2022 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 4 от 27.01.2022 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

На 2023 / 2024 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта (протокол № 5 от 15.02.2023 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

На 2024 / 2025 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта
(протокол № 6 от 29.02.2024 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

Оглавление

1 Цель дисциплины 4
1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 5
3.1 Учебно-тематический план 5
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы 9
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 12
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. 13
5.1 Учебная литература 13
5.2.Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. 14
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 15
6. Иные сведения и (или) материалы. 15
6.1 Примерные темы контрольной работы 15

1 Цель дисциплины

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы прикладного бакалавриата (далее - ОПОП) и изучения данной дисциплины обучающийся должен освоить: компетенции профессиональные: ПК-1 - Способен ориентироваться в дисциплинах, служащих основой физического воспитания и спортивной тренировки, для использования научных знаний в целях физического воспитания обучающихся

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицу 1.

1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 1 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ПК-1. Способен ориентироваться в дисциплинах, служащих основой физического воспитания и спортивной тренировки, для использования научных знаний в целях физического воспитания обучающихся	ПК.1.1. Знает теоретические основы физической культуры. ПК.1.2. Способен ориентироваться в современных концепциях формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физической культуры и спортивной тренировки. ПК.1.3. Владеет современными методиками диагностики состояния организма обучающихся . ПК.1.4. Способен применять полученные знания, служащие основой физического воспитания и спортивной тренировки для преподавания физической культуры.	Знает: -понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры; - современные средства оценки образовательных результатов обучающихся; - медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; -психолого-физиологические особенности обучающихся; - современные методики диагностики; - особенности проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся. Умеет: --использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности. - ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки; - использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки. - выбирать методики диагностики; - оценить и интерпретировать результаты диагностики. Владеет: - содержанием и требованиями для объективной оценки образовательных результатов обучающихся; - знаниями о методах исследования функционального состояния обучающихся; - способами анализа полученных результатов и их оценки; - навыками формирования ЗОЖ

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		обучающихся; - способами планирования и построения образовательного процесса по физической культуре с обучающимися различных возрастных групп.

2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	**Объём часов по формам обучения**		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	72		72
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	28		16
Аудиторная работа (всего):	28		16
в том числе:			
лекции	14		8
практические занятия, семинары	14		8
практикумы			
лабораторные работы			
в интерактивной форме			
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы /контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	44		52
4 Промежуточная аттестация обучающегося – зачет/4 часа			4

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3.1 - Учебно-тематический план очной формы

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (час.)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
			аудиторные учебные занятия	самостоятельна	

		всего	лекции	практич. занятия	я работа обучающихся	успеваемости
1	Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Психолого-физиологические особенности обучающихся	2			2	
	Введение в дисциплину.	2	2			
	Методы исследования в гигиене. Понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры . Современные средства оценки образовательных результатов обучающихся. Особенности проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся	4		2	2	ПР-1 ПР-4
2	Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека.	2	2			
	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний	4			4	ПР-1 ПР-4
	Гигиена воздуха	3		1	2	УО ПР-1
	Гигиена воды и почвы	3		1	2	УО ПР-1
3	Гигиена физкультурника и спортсмена					
	Личная гигиена человека, физкультурника и спортсмена	4	2		2	ПР-1 ПР-4
	Профилактика заболеваний, связанных с употреблением психоактивных веществ	6	2	2	2	ПР-1 ПР-4
4	Гигиена питания.					
	Общие сведения о рациональном питании. Питание спортсмена.	4	2		2	ПР-4
	Определение суточного расхода энергии	4		2	2	ПР-1 ПР-4
	Гигиеническая оценка суточного рациона питания спортсмена	3		1	2	ПР-2
5	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	2			2	
	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	3		1	2	УО ПР-4
	Способы гигиенической оценки спортивных сооружений	2			2	ПР-2
6	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой					
	Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников	4	2		2	УО ПР-4

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (час.)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
		всего	лекции	практич. занятия		
	Средства восстановления спортивной работоспособности.	5		1	4	ПР-2
7	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.					
	Основные гигиенические требования к организации воспитательно-образовательного процесса в школе.	2			2	ПР-4
	Гигиенические требования к школьным помещениям	3		1	2	ПР-1 УО
	Способы оценки гигиенических условий организации воспитательно-образовательного процесса в школе	2			2	ПР-2
8	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.					
	Гигиенические требования при занятиях различными видами спорта	5	2	1	2	ПР-4
	Изучение гигиенического обеспечения в отдельных видах спорта	3		1	2	ПР-1 УО ПР-2
	Промежуточная аттестация					УО-3
ИТОГО по семестру 8		72	14	14	44	

Таблица 3.2 - Учебно-тематический план заочной формы

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (час.)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
		всего	лекции	практич. занятия		
	Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены.					
	Введение в дисциплину.	2	2			
	Методы исследования в гигиене.	8			8	ПР-1 ПР-4
2	Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека.					
	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний	6	2		4	ПР-1 ПР-4
	Гигиена воздуха	3		1	2	УО ПР-1
	Гигиена воды и почвы	3		1	2	УО

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (час.)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостоятельная работа обучающихся	
		всего	лекции	практич. занятия		
						ПР-1
3	Гигиена физкультурника и спортсмена					
	Личная гигиена человека, физкультурника и спортсмена	4			4	ПР-1 ПР-4
	Профилактика заболеваний, связанных с употреблением психоактивных веществ	4			4	ПР-1 ПР-4
4	Гигиена питания.					
	Общие сведения о рациональном питании. Питание спортсмена.	4			4	ПР-4
	Определение суточного расхода энергии	2			2	ПР-1 ПР-4
	Гигиеническая оценка суточного рациона питания спортсмена	2			2	ПР-2
5	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.					
	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	4		2	2	УО ПР-4
	Способы гигиенической оценки спортивных сооружений	4			4	ПР-2
6	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой					
	Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников	5		1	4	УО ПР-4
	Средства восстановления спортивной работоспособности.	4			4	ПР-2
7	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе.					
	Основные гигиенические требования к организации воспитательно-образовательного процесса в школе.	2	2			ПР-4
	Гигиенические требования к школьным помещениям	3		1	2	ПР-1 УО
	Способы оценки гигиенических условий организации воспитательно-образовательного процесса в школе	3		1	2	ПР-2
8	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта.					
	Гигиенические требования при занятиях различными видами спорта	4	2		2	ПР-4
	Изучение гигиенического обеспечения в отдельных видах спорта	3		1	2	ПР-1 УО ПР-2
	Промежуточная аттестация	4				УО-3
ИТОГО по семестру		72	8	8	52	

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 - Содержание дисциплины (лекции + практические занятия)

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	**Раздел 1**	**Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей общей гигиены**
Содержание лекционного курса		
1.1.	Введение в дисциплину	Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Актуальность применения гигиенических знаний в общей, спортивной и физкультурной деятельности человека. История гигиены. Основы общей гигиены. Основные понятия и термины. Отрасли гигиены. Гигиена физической культуры и спорта. Предмет и задачи дисциплины ее основные разделы, их содержание и взаимосвязь.понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры
Темы практических/семинарских занятий		
1.2	Методы исследования в гигиене	Методологические основы гигиены. Классификация методов. Специфические классические гигиенические методы (метод санитарного обследования, метод санитарного описания и санитарного наблюдения). Методы, связанные с оценкой факторов, действующих на человека (физические, химические, токсикологические, бактериологические, физиолого-гигиенические, клинические). Экспериментальные методы и аспекты их применения в гигиене.
2	**Раздел 2**	**Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека**
Содержание лекционного курса		
2.1	Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний	Возбудители инфекционных болезней. Понятия инфекция, эпидемия, пандемия, эндемия и др. Классификация инфекционных болезней. Источники инфекций. Механизмы передачи инфекционных заболеваний (воздушно-капельный, фекально-оральный, трансмиссивный). Восприимчивость. Факторы, обеспечивающие невосприимчивость человека к возбудителям инфекций. Виды иммунитета (видовой, материнский, постинфекционный стерильный, нестерильный (инфекционный), активный и пассивный.
Темы практических/семинарских занятий		
2.1	Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний	Способы предотвращения распространения инфекционных заболеваний. Ответственность человека в вопросах профилактики заболеваний, вызванных патогенными бактериями. Стратегии поведения человека в ситуациях риска.
2.2	Гигиена воздуха	Физиологическое значение воздуха для человека. Основные гигиенические показатели качества воздушной среды. Физические свойства воздуха (температура, влажность, скорость движения, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, уровень солнечной радиации). Химический состав воздуха (концентрация и соотношение химических постоянных составляющих, наличие или отсутствие химических загрязнителей).

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
2.3	Гигиена воды и почвы	Роль воды в жизнедеятельности человека. Органолептические свойства воды (прозрачность, цвет, запах, вкус, температура, химический состав, органические вещества, окисляемость и жесткость воды).Эпидемиологическое значение воды. Очистка и обеззараживание воды. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Воздухопроницаемость и влагоемкость. самоочищение почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв для спортивных сооружений.
3	**Раздел 3**	**Личная гигиена физкультурника и спортсмена**
Содержание лекционного курса		
3.1	Личная гигиена	Основы личной гигиены. Совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека и увеличению продолжительности его активной жизни. Понятие «здоровый образ жизни», его составляющие. Построение рационального режима дня. Оптимальный режим дня физкультурника и спортсмена. Здоровьесберегающие стратегии поведения
3.2	Профилактика заболеваний, связанных с употреблением психоактивных веществ	Моделирование здоровьесберегающих стратегий поведения в ситуации риска, связанных с употреблением психоактивных веществ. Педагогические способы профилактики распространения психоактивных веществ среди школьников и спортсменов.
Темы практических/семинарских занятий		
3.1	Психоактивные вещества и их влияние на организм человека, эффективность его физкультурно-спортивной деятельности	Соблюдение гигиенических правил как способ профилактики заболеваний, связанных с употреблением ПАВ. Характеристика заболеваний (алкоголизм, табакокурение, наркомания). Алкоголизм, табакокурения, наркомания и их последствия для здоровья человека и эффективности его физкультурно-спортивной деятельности.
4	**Раздел 4**	**Гигиена питания**
Содержание лекционного курса		
4.1	Общие сведения о рациональном питании	Питание и здоровье человека. Понятие о достаточном и сбалансированном питании. Энергетическая ценность пищевых продуктов. Основные компоненты пищи (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные компоненты, вода) их физиологическая роль и гигиеническое значение. Фаст-фуд и его последствия. Диеты. Анорексия и булимия. Рациональное питание при занятиях физическими упражнениями.
Темы практических/семинарских занятий		
4.1	Определение суточного расхода энергии	Знакомство с методикой определения суточного режима расхода энергии в соответствии со спортивной специализацией. Прогнозирование массы тела.
4.2	Гигиеническая оценка суточного рациона спортсмена	Знакомство с методикой оценки суточного рациона питания спортсмена. Оценка режима питания с позиции гигиенических требований. Способы составление суточного рациона в период тренировок. Составление суточного рациона спортсмена во время соревнований.

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
5	**Раздел 5**	**Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью.**
Содержание лекционного курса		
5.1	Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений	Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений и строительным материалам. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений. Требования к открытым водоемам, искусственным бассейнам и другим физкультурно-оздоровительным сооружениям
Темы практических/семинарских занятий		
5.1	Способы гигиенической оценки спортивных сооружений	Гигиеническая оценка освещения, вентиляции и отопления. Санитарно-гигиеническое обследование спортивного зала, крытого плавательного бассейна, площадки для спортивных игр, мест для занятий легкой атлетикой.
6	**Раздел 6**	**Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой.**
Содержание лекционного курса		
6.1	Гигиеническое нормирование двигательной активности школьников	Гигиенически оптимальная величина физических нагрузок. Принципы гигиенического нормирования физических нагрузок школьников при занятиях физической культурой. Двигательная активность школьника и ее влияние на здоровье. Понятия «гипокинезия» и «гиперкинезия». Методы изучения и оценки двигательной активности (метод непрямой калориметрии, расчетный способ определения величин энергетических затрат, хронометраж, шагометрия). Факторы, формирующие привычную двигательную активность школьника: биологические, социальные, гигиенические. Принципы оптимизации двигательной активности. Гигиеническая норма двигательной активности. Гигиеническое нормирование циклических нагрузок.
Темы практических/семинарских занятий		
6.1	Средства восстановления спортивной работоспособности	Понятие «восстановление». Физиологические механизмы возникновения утомления. Педагогические, медицинские и психологические средства восстановления. Особенности восстановления в различны видах спорта с учетом возраста и функционального состояния.
7	**Раздел 7**	**Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе**
Содержание лекционного курса		
7.1	Основные гигиенические требования к организации воспитательно-образовательного процесса в школе	Понятие работоспособность. Физиологическая кривая работоспособности (недельная, суточная). Школьные факторы риска. Роль физических упражнений в оптимизации воспитательно-образовательного процесса. Профилактические и коррекционно-развивающие мероприятия, направленные на снижение негативного влияния школьных факторов риска, Малые формы физической активности в режиме учебного дня школьника. Гигиенические требования к организации двигательной активности школьника в ОУ.

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
Темы практических/семинарских занятий		
7.1	Гигиенические требования к школьным помещениям	Требования к оснащению и состоянию учебных кабинетов, спортивных залов, площадок, рекреаций в образовательном учреждении в соответствии санитарно-гигиеническими требованиями
7.2	Способы оценки гигиенических условий организации воспитательно-образовательного процесса в школе	Требования к оснащению и состоянию учебных кабинетов, спортивных залов, площадок, рекреаций в образовательном учреждении в соответствии санитарно-гигиеническими требованиями.понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры. Современные средства оценки образовательных результатов обучающихся. Особенности проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся.
8	**Раздел 8**	**Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта**
Содержание лекционного курса		
8.1	Гигиенические требования при занятиях различными видами спорта	Гигиенические требования к спортивной одежде. Основные гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию и напольным покрытиям при занятиях различными видами спорта. Специфика гигиенических требований в том или ином виде спорта.
Темы практических/семинарских занятий		
8.1	Изучение гигиенического обеспечения в отдельных видах спорта	Гигиеническое обеспечение занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжным спортом, спортивными играми, плаваньем, борьбой, боксом, тяжелой атлетикой.

4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 5.

Таблица 5 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Балл
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	**60**	Лекционные занятия (2 занятия)	**2 балла** за посещение 1 лекционного занятия	2 - 4
		Ведение конспектов лекций	**2 балла** за конспект 1 лекционного занятия	2 - 4
		Практические занятияс выполнением практическихзадач (4 работы).	**3 балла** - посещение 1 практического занятия и выполнение задач на 51-65% **4 балла** - посещение 1 практического занятия и выполнение задач на 65,1-	12-20

			85% **5 баллов** – посещение 1 занятия, самостоятельность и выполнение задачи на 85,1-100%	
		Тестирование (1-я промежуточная аттестация)	**10 баллов** (выполнено 51 - 65% заданий) **14 баллов** (выполнено 66 - 85% заданий) **18 баллов** (выполнено 86 - 100% заданий)	9-18
		Контрольные работы (1 работа)	**За одну КР :** **5 баллов** (выполнено 51 - 65% заданий) **9 баллов** (выполнено 66 - 85% заданий) **14 баллов** (выполнено 86 - 100% заданий)	5 - 14
Итого по текущей работе в семестре				31 – 60 б.
Итого по промежуточной аттестации (экзамен)				20 – 40 б.
Промежуточная аттестация (экзамен)	40 (100 баллов приведенной шкалы)	Теоретический вопрос	**5 балла** (пороговое значение) **10 баллов** (максимальное значение)	5 - 10
		Практическое задание 1.	**5 балла** (пороговое значение) **10 баллов** (максимальное значение)	5 - 10
		Практическое задание 2.	**5 балла** (пороговое значение) **10 баллов** (максимальное значение)	5 - 10
		Практическое задание 3.	**5 балла** (пороговое значение) **10 баллов** (максимальное значение)	5 - 10
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации .				51 – 100 б

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1.Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова и др. ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363 (дата обращения: 25.09.2019). – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Пивоваров Ю. П. Гигиена и экология человека : учебник для вузов : [18+] / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. Г. Подунова; под редакцией Ю. П. Пивоварова. - Москва: Академия, 2012. - 399 с. - Библиогр.: с. 395. - ISBN 978-5-7695-8108-3. - Текст : непосредственный.

2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд. ; стер. - Москва : Академия, 2005. - 234 с. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 230-231. - ISBN 5769519460 - Текст : непосредственный.

3. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / В. А. Ляпин [и др.] ; Министерство спорта РФ, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии и др. – Электронные текстовые данные. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 229 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429363(дата обращения: 25.09.2019). – Текст : электронный.

4. Коваль В. И.Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для вузов / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - Москва: Академия, 2010. - 315 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 9785769564345.- Текст : непосредственный.

5.Гигиена детей и подростков : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. В. Приходько, Е. Л. Чертищева, В. А. Лебедь, Н. В. Барыкина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 312 с. - (Медицина). - Библиогр.: с. 310-312. - ISBN 9785222160947.- Текст : непосредственный.

5.2.Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Таблица 6 - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
223 Учебная аудитория (мультимедийная)для проведения: - занятий лекционного типа; -занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
225Учебная аудитория для проведения: - занятий лекционного типа;	654041, Кемеровская область - Кузбасс,

-занятий семинарского (практического) типа; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - экран; переносное - ноутбук, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Портал открытых данных по Российской Федерации. Раздел Спорт, режим доступа https://data.gov.ru/taxonomy/term/864/datasets
2 База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ, режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/
3 Антидопинговое Агентство РУСАДА, режим доступа https://rusada.ru
4 Федеральное медико-биологическое агентство России, режим доступа http://fmbaros.ru
5 Спортивная Россия Открытая платформа, режим доступа http://www.infosport.ru
6 Отдел электронных ресурсов СОУНБ им. В.Г.Белинского, режим доступа http://book.uraic.ru/howto/library/otdely/el_inf.htm
7 Медицинская информационная сеть, режим доступа https://www.medicinform.net

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1 Примерные темы контрольной работы

Таблица 7 - Перечень контрольных работ

№ п/п	Раздел программы, который оценивается с ее помощью	Перечень заданий	Оценка	
			Уровень	Балл
№ 1	Гигиена питания	Практическая задача№1 Практическая задача№2	Первый	0-8
			Пороговый	10-12
			Повышенный	14-16
			Продвинутый	18-20
№ 2	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Практическая задача№3 Практическая задача№4 Практическая задача№19	Первый	0-8
			Пороговый	10-12
			Повышенный	14-16
			Продвинутый	18-20
№ 3	Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	Практическая задача№13 Практическая задача№14 Практическая задача№15	Первый	0-8
			Пороговый	10-12
			Повышенный	14-16
			Продвинутый	18-20
№ 4	Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	Практическая задача №10 Практическая задача№11 Практическая задача«21	Первый	0-8
			Пороговый	10-12
			Повышенный	14-16
			Продвинутый	18-20
№ 5	Гигиеническое обеспечение занятий в отдельных видах спорта	Практическая задача№8 Практическая задача№20 Практическая задача№22	Первый	0-8
			Пороговый	10-12
			Повышенный	14-16
			Продвинутый	18-20

Таблица 8 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания / задачи
Гигиена физической культуры и спорта как одна из отраслей гигиены	1. Факторы, ухудшающие здоровье современного человека 2. Мероприятия, направленные на предотвращения распространения заболеваний. 3. Современные средства оценки образовательных результатов обучающихся. 4. Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности. 5. Психолого-физиологические особенности обучающихся.	Составить развернутую таблицу «Внешние признаки утомления при выполнении физических упражнений»
Влияние факторов внешней среды на здоровье и работоспособность человека	6. Возбудители инфекционных болезней. Понятия инфекция, эпидемия, пандемия, эндемия и др. Классификация инфекционных болезней. 7. Восприимчивость. Факторы, обеспечивающие невосприимчивость человека к возбудителям инфекций. Виды иммунитета 8. Источники инфекций. Механизмы передачи инфекционных заболеваний	Рассчитать количество хлорной извести, необходимой ежедневно для обеззараживания воды для летнего оздоровительного лагеря вместимостью 250 человек методом хлорирования нормальными дозами хлора с учетом хлорпотребности воды. Информация для расчета: - норма водопотребления: 100 л/чел в сутки; - хлорпотребность чистых вод составляет 1 мг активного хлора на 1 л воды; - 1 мг активного хлора содержится в 2 мг сухой хлорной извести.
Личная гигиена физкультурника и спортсмена	9. Основы личной гигиены. Совокупность гигиенических правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья человека и увеличению продолжительности его активной жизни 10. Рациональный режим дня физкультурника и спортсмена. Особенности построения тренировочного процесса с учетом фаз работоспособности	Подготовка эссе на тему: - Биологические ритмы и рациональный суточный режим - Закаливание и его роль в профилактике простудных заболеваний, повышении спортивной работоспособности. - Принципы и виды закаливания
Гигиена питания	11. Теория рационального питания 12. Компоненты пищи белки, жиры и углеводы. Их функции, состав, роль в организме человека 13. Витамины, их роль в организме человека, классификация	Заполнить таблицугигиенических нормативов суточных энергозатрат для спортсменов (мужчин и женщин среднего веса) .

Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	14. Негативные последствия пониженного и повышенного давления для физкультурника и спортсмена 15. Соотношение температуры и влажности воздуха. Их влияние на здоровье и работоспособность физкультурника и спортсмена	Рассчитайте коэффициент аэрации для спортивного зала размером 30х18м, в котором имеются 8 фрамуг для естественной вентиляции размером каждая 120-50 см. Дайте санитарно-гигиеническое заключение.
Гигиеническое нормирование физических нагрузок при занятиях физической культурой	16. Гигиенические требования к освещению, отоплению и вентиляции спортивных сооружений 17. Температура воздуха как гигиенический фактор влияющий на здоровье и работоспособность физкультурника и спортсмена. Оптимальная температура воздуха при занятиях различными видами спорта	Рассчитайте объем нагнетаемого воздуха системой приточно-вытяжной вентиляции в 1 час для зала спортивных единоборств (примерное количество одновременно занимающихся 28-30 человек
Гигиеническое обеспечение физического воспитания в школе	18. Гигиенические требования к структуре, содержанию, объему и интенсивности физических нагрузок в процессе физического воспитания. 19. Современные методики диагностики. 20. Особенности проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся. 21. Основные гигиенические требования к занятиям оздоровительными физическими упражнениями	Гигиеническая оценка освещения помещения (учебной аудитории, лекционного или спортивного зала).

Составитель (и): Левина Ирина Леонидовна, профессор кафедры ФКиС

(*фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей)*)