

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
Н.Б. Бриленок  
«25» 11 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль**  
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения  
очная

Саратов, 2021 (набор 2019-2020)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Царева Н. М.		01.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Беспалова Т.А.		25.11.2021
Специалист Учебного управления			

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» являются: формирование у студентов основ гигиенических знаний в области общей и спортивной гигиены, раскрытие современного представления, понятия, методов, актуальных проблем в современной гигиенической науке.

Подготовка учащихся к самостоятельной педагогической деятельности с использованием широкого спектра профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья в процессах занятий физической культурой и спорта.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП

Данная дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» Б.О.23. к относится к блоку дисциплины (модуля) «обязательная часть» учебного плана ООП.

Для освоения данной дисциплины требуются знания по дисциплинам: «Анатомия человека», «Основы биохимии», «Физиология человека», «Здоровый образ жизни».

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно - спортивной деятельности » является основой для изучения таких дисциплин, как «Физическая культура и спорт», « Спортивная медицина», « Лечебная физическая культура и массаж».

## 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
Планирование, воспитание <b>ОПК-1,</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. <b>ОПК-6</b> Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<b>1.1_Б.ОПК-1.</b> Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания. <b>2.1_Б.ОПК-1.</b> Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся. <b>1.1_Б.ОПК-6.</b> Проектирует	<b>Знать</b> Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания с учетом нагрузки для различного пола и возраста с ориентированием на здоровый образ жизни. <b>Уметь</b> планировать содержание занятий, с учетом нагрузки, Проектировать ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной

	<p>ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>2.1_Б.ОПК-6.</b> Планирует содержание и проводит лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.</p> <p><b>3.1_Б.ОПК-6.</b> Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни</p>	<p>деятельности.</p> <p><b>Владеть_</b> Планированием содержания и проведением лекции и беседы с занимающимися о пользе и значении здорового образа жизни с учетом возрастных и психофизических особенностей.,, развивающие у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации и мотивацию на ведение здорового образа жизни.</p>
--	---	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет -6 зачетных единиц-216 часов

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	практические	лабор	КСР	
1	Определение понятия гигиены. Предмет, задачи. Исторические этапы развития.	5	1,2	3	3		7	Опрос, реферат
2	Здоровый образ жизни, факторы, его составляющие.	5	2,3,4	4	4		7	Опрос тестирование, реферат,
3	Закаливание. Гигиенические принципы закаливания и средства.	5	4,5,6	4	4		7	Опрос тестирование, реферат

4	Гигиена воздуха, его состав	5	6,7	3	3		7	Опрос тестирование, реферат
5	Гигиеническая характеристика спортивных сооружений	5	7,8	4	4		8	Опрос тестирование реферат
	<b>Всего-72</b>			<b>18</b>	<b>18</b>		<b>36</b>	зачет
6	Роль водного фактора в укреплении здоровья.	6	9,10,11	4	4		14	Опрос тестирование реферат
7	Гигиена питания современного человека.	6	11,12,13	4	4		15	Реферат  тестирование реферат
8	Количественная и качественная адекватность питания.	6	13,14,15	4	4		15	Опрос реферат
9	Гигиена детей и подростков как научная дисциплина.	6	15,16,17	4	4		14	опрос реферат
10	Гигиена людей зрелого возраста.	6	17,18	2	2		14	Опрос реферат
	<b>всего-144</b>			<b>18</b>	<b>18</b>		<b>72</b>	<b>Экзамен-36</b>
	<b>Итого-216</b>			36	36		108	

### Содержание разделов дисциплины:

**Тема 1.** Предмет и задачи курса «Гигиенические основы физкультурно – спортивной деятельности». Значения гигиены в деятельности учителя физкультуры. История гигиены.

**Тема 2.** Здоровый образ жизни, факторы, его составляющие.

Здоровый образ жизни. Гигиена профилактической дисциплины и наука. Исторические этапы развития гигиены. Предметы и задачи гигиены и спорта. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Актуальные проблемы личной гигиены. Гигиены одежды и обуви. Гигиенические принципы закаливания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

**Тема 3.** Закаливание. Гигиенические принципы закаливания и средства. Критерии эффективности закаливания.

**Тема 4.** Гигиена воздуха, его состав. Значение воздуха для человека. Физические, химические, бактериологические, радиологические, факторы загрязнения воздуха. Влияние ксенобиотиков, содержащихся в воздухе на здоровье человека. Микроклимат. Факторы обитаемости. Гигиеническая характеристика факторов обитаемости спортивных сооружений. Параметры микроклимата. Химический состав воздушной среды.

**Тема 5.** Гигиеническая характеристика спортивных сооружений. Параметры микроклимата. Отопление, вентиляция и кондиционирование спортивных сооружений. Освещение спортивных сооружений.

**Тема 6.** Роль водного фактора в укреплении здоровья и в повышении работоспособности спортсменов. Жесткость воды. Методы очистки воды.

Значение воды для человека. Показатели химического, физического, бактериологического загрязнения воды. Жесткость воды и ее роль.

Водный фактор в укреплении здоровья и повышении работоспособности

**Тема 7.** Гигиена питания современного человека. Гигиена питания. Научные основы питания современного человека. Методологические основы оценки статуса питания. Количественная и качественная адекватность питания. Составление и анализ суточного рациона питания. Применение в спортивной практике витаминно - минеральных комплексов и биологически активных добавок. Профилактика пищевых отравлений в спортивных коллективах. Гигиенические требования к продуктам питания.

Научные принципы формирования рациона спортсмена. Сбалансированное питание. Роль питания в жизни спортсменов. Особенности питания в режиме тренировок и соревнований. Рацион спортсменов.

**Тема 8.** Количественная и качественная адекватность питания. Составление и анализ суточного рациона питания. Применение в спортивной практике витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок. Профилактика пищевых отравлений в спортивных коллективах.

**Тема 9.** Гигиена детей и подростков как научная дисциплина. Физическое развитие детей и подростков. Биологический возраст. Методы оценки. Здоровье и факторы на него влияющие. Влияние условий жизни на рост и развитие детей и подростков. Основные возрастно-половые закономерности физического развития. Школьные формы патологии зрения. Близорукость. Профилактика. Осанка, нарушение осанки. Плоскостопие пути коррекции. Психическое здоровье, факторы его определения. Профилактика нервно-психических заболеваний. Гигиена учебно-воспитательного процесса в школе. Показатели индексов работоспособности.

Фазы работоспособности. Умственное переутомление причины. Методы определения умственной работоспособности. Гигиеническая оценка расписаний классных уроков, составление расписания. Профилактика переутомления.

**Тема. 10.** Гигиена людей зрелого возраста. Биологический возраст. Профилактика заболеваний на производстве, формы физической культуры. Санитарно – гигиеническое обеспечение жизнедеятельности лиц пожилого возраста. Гигиена людей зрелого возраста. Профилактика заболеваний на производстве, формы физической культуры. Санитарно – гигиеническое обеспечение жизнедеятельности лиц пожилого возраста. Гигиенические требования к организации занятий различными видами физкультурной деятельности к лицам пожилого возраста.

## **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

Педагогические технологии, применяемые при обучении дисциплине «Гигиенические основы физкультурно- спортивной деятельности», направлены на оптимизацию образовательного процесса. При проведении групповых занятий применяются коллективные и смешанные технологии, для обучения студентов имеющих индивидуальный план – индивидуальные технологии. В ходе лекционных занятий используются многообразные приемы активного обучения (при проведении лекционных занятий проводятся мини-дискуссии), в часы практических занятий приемы активного обучения чередуются с приемами интерактивного обучения.

Для активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых на практических занятиях по «Гигиенические основы физкультурно – спортивной деятельности» используются следующие методы:

1. Творческие задания;
2. Работа в малых группах;
3. Обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры);
4. Использование общественных ресурсов (рассказы студентов, занимающихся тренерской работой, а также студентов, участвующих в спортивных соревнованиях различного ранга(уровня), экскурсии в анатомический музей);
5. Изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, на практических занятиях студент выступает в роли преподавателя, диспуты по теме занятия, использование в ходе занятия тестовых вопросов;
6. Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем (обоснование собственных позиций, убеждение товарищей в необходимости изменить точку зрения на тот или иной вопрос, дискуссии в стиле телевизионного ток - шоу», дебаты);
7. Разрешение проблем выбором единственно правильного решения вопроса, проведение причинно-следственного анализа проблемы.
8. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов с помощью кейс - технологий. При объяснении нового материала и контроля понимания ранее

изученного материала на лекциях и практических занятиях используются бытовые и спортивные ситуации различной направленности: ситуации-проблемы, ситуации-оценки, ситуации-иллюстрации, ситуации-упреждения, что в целом способствует увеличению заинтересованности студентов. При формировании кейса широко используются художественно-публицистическая литература, статистические данные, научная литература, события из жизни, информация, размещенная в интернете.

**Образовательные педагогические технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья,** должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема-передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушениями слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья получают конспекты основных положений, содержащихся в лекциях.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Для организации и успешного функционирования самостоятельной работы студентов (СРС) необходимы:

1. Комплексный подход к организации СРС по всем формам аудиторной работы.
2. Сочетание всех уровней (типов) СРС.
3. Обеспечение контроля за качеством выполнения (требования, консультации).
4. Формы контроля (экзамен)

### **6.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Учебной дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

Самостоятельная работа с содержанием лекционного курса и самостоятельное изучение теоретического материала идет постоянно в течение всего периода обучения.

1. Определять уровень физического развития с помощью метода индексов и метода стандартов.
2. Определять качество воды органолептическим методом и жесткость методом титрования.
3. Определять уровень умственной работоспособности.
4. Изучить все виды закаливания организма человека.
5. Научиться определять энергозатраты организма человека.
6. Составлять рацион питания (на день, неделю и т.д.) с учетом гигиенических требований и индивидуальных особенностей спортсмена-студента.
7. Составлять рацион питания для спортсменов с учетом вида спорта, пола, а так же климатических условий.
8. Определить правильность осанки.
9. Определить поперечный и продольный свод стопы доступными методами.
10. Теоретически выбрать территорию с учетом известных гигиенических норм для построения открытого и закрытого спортивного комплекса.
11. Рассчитать освещенность (естественную и искусственную), влажность и температуру воздуха, ориентацию окон, выбрать вид отопления, вентиляции любого спортивного сооружения и сравнить определенные показатели с гигиеническими нормами и дать заключение.
12. Рассчитать освещенность (естественную и искусственную), влажность и температуру воздуха, ориентацию окон, отопление, степень проветриваемости школьного класса или спортивного школьного зала, сравнить определенные показатели с гигиеническими нормами и дать заключение.
13. Составлять расписание уроков в школе с учетом гигиенических требований в разных классах.
14. Знать о предмете, его истории, задачах курса «Гигиенические основы физкультурно – спортивной деятельности», а так же о значении гигиены как науки в деятельности учителя ФК.
15. Гигиеническое значение воздуха для человека, его свойства, влияние загрязненного воздуха на здоровье человека.
16. Гигиеническое значение воды, ее роль в жизнедеятельности человека, физико-химических качествах воды, жесткости, значении загрязненности воды для человека животных и растений.
17. Гигиеническое значение почвы, ее роль в жизнедеятельности человека, свойства, загрязненность и значение последствий этой загрязненности для человека.
18. Роль закаливания, методы, принципы и критерии эффективности.
19. Роль сбалансированного питания в жизнедеятельности человека, спортсмена в период тренировок и соревнованиях. Значение гигиенических требований к продуктам, источникам и причинах пищевых отравлений, о роли витаминов, микроэлементов, белков, жиров и углеводов для спортсменов и режиме питания.

20. Гигиена занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью, влияние гиподинамии и гипокинезии на организм человека. Структуре двигательной активности.
21. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта. Хроногигиена, биоритмы, режим дня спортсменов. Физическая и умственная работоспособность, и гигиеническое обеспечение в подготовке к соревнованиям в различных климатических условиях.
22. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и классным комнатам.
23. Здоровье и факторы его определяющие, особенности возрастно - половых закономерностях физического развития.
24. Школьная патология зрения, пути коррекции и профилактики.
25. Нарушение осанки и плоскостопие.
26. Психическое здоровье и профилактика нервно-психических заболеваний. Гигиена учебно- воспитательного процесса в школе. Вопросы умственного переутомления.
27. Составление школьного расписания, его роль в профилактике утомления;
28. Вредные привычки и их влияние на организм.
29. Иммунодефициты, ВИЧ - инфекции и СПИД.
30. Гигиена полости рта, профилактика заболеваний полости рта.

### **6.1.1. Самоконтроль внеаудиторной работы по курсу «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

Самоконтроль внеаудиторной работы студентов может быть произведен студентами на образовательных сайтах.

Для выполнения индивидуальных заданий студентам предложены рефераты по следующим темам:

1. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
2. Закаливание, виды закаливания, критерии эффективности. Гигиенические принципы закаливания и средства.
3. Рациональное и сбалансированное питание
4. Спортивные сооружения закрытого и открытого типов, гигиенические требования к спортивным сооружениям. Роль ультрафиолетового облучения в оздоровлении детей.
5. Гигиенические требования к занятиям различными видами спорта.
6. Сбалансированное и рациональное питание спортсменов в период тренировок и соревнований.
7. Личная гигиена спортсменов.
8. Гигиена детей и подростков.
9. Гигиена людей зрелого возраста.

### **Условия допуска к экзамену**

1. Выполнение учебного плана
2. Аттестация на коллоквиумах
3. Наличие лекционного материала

#### 4. Отработка всех пропущенных занятий

### **Вопросы для промежуточной аттестации по курсу «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

#### **Вопросы к зачету по курсу « Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

1. Предмет и задачи курса гигиены физических упражнений. Значение гигиены в деятельности учителя физкультуры.
2. История гигиены как науки. Роль гигиены в деятельности учителя физкультуры, тренера, спортсмена.
3. Гигиена воздуха. Значение воздуха для человека. Основные факторы загрязнения воздуха.
4. Гигиена почвы. Значение почвы для человека. Основные факторы загрязнения почвы.
5. Гигиена воды. Значение воды для организма человека. Гигиенические требования к воде. Жесткость воды, ее роль.
6. Вредные привычки, их влияние на здоровье детей и подростков.
7. Роль воды в жизнедеятельности человека. Методы очистки воды.
8. Гигиена полости рта.
9. Гигиена закаливания. Методы и принципы закаливания.
10. Сбалансирование и рациональное питание спортсменов. Составление суточного рациона спортсменов.
11. Профилактика простудных заболеваний. Критерии эффективности закаливания.
12. Принципы раздельного питания. Особенности рациона питания при различных группах крови.
13. Гигиеническое значение физических упражнений с оздоровительной целью.
14. Особенности рациона питания у спортсменов в различных климатических условиях.
15. Гипокинезия. Гиподинамия. Их роль. Структура двигательной активности.
16. Особенности рациона питания спортсменов в условиях соревнований.
17. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивным залам (для спортивных игр).
18. Особенности рациона питания спортсменов в режиме тренировок.
19. Гигиенические требования к спортивным залам для занятий гимнастикой.

#### **Вопросы к экзамену по курсу « Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

1. Предмет и задачи курса гигиены физических упражнений. Значение гигиены в деятельности учителя физкультуры.
2. История гигиены как науки. Роль гигиены в деятельности учителя физкультуры, тренера, спортсмена.
3. Гигиена воздуха. Значение воздуха для человека. Основные факторы загрязнения воздуха.
4. Гигиена почвы. Значение почвы для человека. Основные факторы загрязнения почвы.
5. Гигиена воды. Значение воды для организма человека. Гигиенические требования к воде. Жесткость воды, ее роль.
6. Вредные привычки, их влияние на здоровье детей и подростков.
7. Роль воды в жизнедеятельности человека. Методы очистки воды.
8. Гигиена полости рта.
9. Гигиена закаливания. Методы и принципы закаливания.
10. Сбалансирование и рациональное питание спортсменов. Составление суточного рациона спортсменов.
11. Профилактика простудных заболеваний. Критерии эффективности закаливания.
12. Принципы раздельного питания. Особенности рациона питания при различных группах крови.
13. Гигиеническое значение физических упражнений с оздоровительной целью.
14. Особенности рациона питания у спортсменов в различных климатических условиях.
15. Гипокинезия. Гиподинамия. Их роль. Структура двигательной активности.
16. Особенности рациона питания спортсменов в условиях соревнований.
17. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивным залам (для спортивных игр).
18. Особенности рациона питания спортсменов в режиме тренировок.
19. Гигиенические требования к спортивным залам для занятий гимнастикой.
20. Жирорастворимые витамины. Водорастворимые витамины. Их роль как антиоксидантов.
21. Гигиенические требования к бассейнам. Роль хлорирования воды.
22. Гигиенические требования к составлению школьного расписания уроков.
23. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта.
24. Хроногигиена. Биоритмы. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов.
25. Микроэлементы. Их роль.
26. Режим дня спортсмена.
27. Витамины, их роль. Гипо- и гипervитаминозы.
28. Гигиенические требования к составлению школьного расписания уроков.

29. Рацион спортсменов и его особенности в дни тренировок и соревнований.
30. Гигиенические требования к условиям жизни детей и подростков. Влияние условий жизни на рост и развитие детей.
31. Пищевые отравления. Причины. Пути профилактики.
32. Осанка. Виды нарушения осанки. Профилактика нарушения осанки.
33. Гигиенические требования к занятиям отдельными видами спорта. Хроногигиена. Биоритмы. Гигиеническое обеспечение при подготовке спортсменов.
34. Плоскостопие. Причины. Пути профилактики и коррекции.
35. Жиры, их роль в рационе спортсменов.
36. Школьная форма патологии зрения – близорукость. Причины. Профилактика.
37. Углеводы. Их роль. Углеводы в рационе спортсменов. Личная гигиена детей и подростков. Гигиена полости рта.
38. Белки. Их роль. Белки в рационе спортсменов.
39. Роль вредных привычек в развитии заболеваний.
40. Гигиена питания. Роль питания в жизни спортсмена.
41. ВИЧ инфекция. СПИД. Пути профилактики.
42. Антропометрические данные и основные возрастно-половые особенности и закономерности физического развития детей и подростков. Гигиенические требования к школьному уроку физкультуры.
43. Показатели бактериального загрязнения воды.
44. Гигиенические требования к школьному уроку физкультуры.
45. Работоспособность, гигиенические средства восстановления работоспособности. Утомление.
46. Гигиеническое обеспечение подготовки в лёгкой атлетике.
47. Энергозатраты спортсменов. Методы их определения. Качественный состав и калорийность пищи спортсмена.
48. Гигиенические требования к отоплению, вентиляции и освещению спортивных сооружений.
49. Авитаминозы.
50. Гигиенические требования к обеспечению подготовки в лёгкой атлетике.
51. Закаливание воздухом и водой.
52. Гигиеническое обеспечение подготовки в плавании.
53. Закаливание солнечным излучением.
54. Гигиеническое обеспечение подготовки в лыжном спорте.
55. Значение загрязнения воздуха для занятия физическими упражнениями.
56. Гигиеническое обеспечение подготовки в гимнастике.
57. Двигательная активность, как гигиенический фактор. Структура двигательной активности. Оптимум двигательной активности. Гигиеническое обеспечение подготовки в спортивных играх.

58. Возможности отрицательного влияния на здоровье нерациональных форм занятий физическими упражнениями.

59. Гигиеническое обеспечение в подготовке в боксе, борьбе, тяжёлой атлетике.

60. Физиологические механизмы закаливания холодом.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

**Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
5	10		30	40	0	0	20	100
6	10		30	40	0	0	20	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента 5 семестр

#### Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр – от 0 до 10 баллов.

#### Самостоятельная работа

Выполнение тематических заданий в течение одного семестра - от 0 до 40 баллов.

#### Практические занятия

Контроль выполнения лабораторных заданий в течение одного семестра - от 0 до 30 баллов.

Анализ литературных источников и написание рефератов рекомендован по темам:

1. Исторические этапы развития гигиены.
2. Здоровый образ жизни, факторы, его составляющие.
3. Закаливание. Гигиенические принципы закаливания и средства.
4. Гигиена воздуха.
5. Гигиена спортивных сооружений.

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

#### Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрено.

#### Промежуточная аттестация

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

**16-20 баллов** – ответ на «отлично»

**11-15 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» составляет 100 баллов.

**Таблица 1.2 Пример пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» в оценку (зачет):**

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
-------------------	---

меньше 60 баллов	«не зачтено»
------------------	--------------

### Программа оценивания учебной деятельности студента 6 семестр

#### Лекции

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр – от 0 до 10 баллов.

#### Самостоятельная работа

Выполнение тематических заданий в течение одного семестра - от 0 до 30 баллов.

#### Практические занятия

Контроль выполнения лабораторных заданий в течение одного семестра - от 0 до 30 баллов.

Анализ литературных источников и написание рефератов рекомендован по темам:

1. Гигиена воды.
2. Гигиена питания.
3. Гигиенические принципы питания спортсменов.
4. Гигиена детей и подростков.
5. Гигиена людей зрелого возраста.

#### Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

#### Другие виды учебной деятельности

Не предусмотрено.

#### Промежуточная аттестация

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

**16-20 баллов** – ответ на «отлично»

**11-15 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ.

**Таблица 2. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности**

менее 60 баллов	«неудовлетворительно»
61 – 80 баллов	«удовлетворительно»
81 – 90 баллов	«хорошо»
91 – 100 баллов	«отлично»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за один семестр по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» составляет 100 баллов.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**

### **а) литература:**

1. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник. - М., 2010.
2. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебно-метод. пособие для студентов факультета физической культуры. / Авторы-сост. Н.М. Царева, Т.А. Беспалова, С.С. Павленкович, Е.А. Спиридонова. - Саратов. 2011, - 53 с. (электронная библиотека СГУ)
3. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека. - М.: Академия, 2004.
4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005.



### **б) программное обеспечение и интернет-ресурсы**

#### **программное обеспечение:**

Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование  
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-  
Стандартный Russian Edition. 1500-2499  
Node 1 year Educational Renewal License  
№ лицензии 0B00160530091836187178

#### **интернет-ресурсы**

<http://dic.academic.ru>

<http://revolution.allbest.ru>

[http:// medichelp.ru](http://medichelp.ru)  
[http:// Med-Tutorial.ru](http://Med-Tutorial.ru)  
[http:// slovari.yandex.ru](http://slovari.yandex.ru)  
[http:// gigiena-center.ru](http://gigiena-center.ru)  
<http://sci-rus.com/rehabilitation/kaperov/kaperov06.htm>

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

1. Учебные видеодиски «Идеальная осанка», «Лечение и профилактика детского сколиоза», «Нет плоскостопию у детей», «Точечный массаж»
2. Оборудование: весы, ростомер, реактивы для определения жесткости воды, рулетка, секундомер, анемометр, термометр, барометр, психрометр, бюретки, колбы, штативы.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и Примерной ООП ВО 49.03.01 по направлению «Физическая культура» и профилю подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Автор:

доцент, кандидат медицинских наук



Царева Н.М.

Программа одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания, протокол №3 от 25.11.2021.