

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

И. о. проректора по УР

М. Х. Чанкаев

«30» апреля 2025 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

Гигиена физической культуры и спорта

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(шифр, название направления)

направленность (профиль) программы

Физическая культура, безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки – 2025

Карачаевск, 2025

Составитель: ст.преп. Батчаева К.Х-Д.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура; безопасность жизнедеятельности; ОП ВО, локальными актами КЧГУ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма на 2025-2026 уч. Год, протокол № 8 от 25.04.2025 г.

Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля):	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) ...	6
5.2. Примерная тематика курсовых работ.....	9
<i>Учебным планом не предусмотрены</i>	9
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций.....	11
7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.	14
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	15
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена	15
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	17
8.1. Основная литература:	17
8.2. Дополнительная литература:.....	17
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	17
9.1. Общесистемные требования	17
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	Ошибка!
Закладка не определена.	
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения ..	Ошибка! Закладка не определена.
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	Ошибка! Закладка не определена.
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	Ошибка! Закладка не определена.
11. Лист регистрации изменений.....	Ошибка! Закладка не определена.

1. Наименование дисциплины (модуля):

Гигиена физической культуры и спорта

Целью формирование у студентов компетенций в области знаний по гигиене физического воспитания и спорта, исследовательских и 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.

Для достижения цели ставятся задачи:

- ознакомить студентов с научными основами общей гигиены и гигиены физической культуры и спорта;
 - ознакомить студентов с основами гигиенического нормирования факторов физического воспитания и спорта;
 - ознакомить студентов с гигиеническими принципами и методиками повышения общей неспецифической резистентности организма в процессе занятий массой физической культуры;
 - овладение студентами научными знаниями и практическими навыками комплексного применения различных гигиенических факторов для сохранения и укрепления здоровья населения страны;
 - формирования здорового образа жизни среди различных контингентов населения;
 - целенаправленное использование различных гигиенических факторов для повышения оздоровительного эффекта занятий физическими упражнениями и достижения высоких спортивных результатов.
 - Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- физическое самосовершенствование самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

(Б1.О.07.08) относится к обязательной части Блока 1

Дисциплины (модуль), изучается на 2 курсе в 4 семестре (очно).

Дисциплины (модуль), изучается на 3 курсе (ОЗО).

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО	
Индекс	Б1.О.07.08
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для успешного освоения дисциплины гигиена физического воспитания и спорта студент должен иметь базовую подготовку по анатомии человека, биохимии человека, физиология человека. Дисциплина является предшествующей для освоения дисциплины «Лечебная физическая культура».	

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
 Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК.Б-1.1 анализирует задачу и её базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями УК.Б-1.2 осуществляет поиск информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов УК.Б-1.3 при обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения УК.Б-1.4 выбирает методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи УК.Б-1.5 рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки
ПК-3	способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	ПК 3.1 выбирает здоровые и бережущие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности ПК.-3.2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ПК-3.3 соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях в профессиональной деятельности

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоёмкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 3 ЗЕТ, 108 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоёмкость дисциплины	108		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных			

занятий) (всего)			
Аудиторная работа (всего):	32		4
в том числе:			
лекции	16		2
семинары, практические занятия	16		2
практикумы	-		-
лабораторные работы	-		-
Внеаудиторная работа:			
консультация перед зачетом			
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	40		95
Контроль самостоятельной работы	36		9
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	экзамен		экзамен

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Очная форма обучения

№ п/п	Курс/семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				
				Всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
					Лек.	Пр.	Лаб.	
1.	2/4	Гигиена как отрасль медицинской науки	2	2				
2.	2/4	Понятие о гигиене. Ее роль в оздоровлении населения.	2		2			
3.	2/4	Основы общей гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены.	2	2				
4.	2/4	История развития гигиены Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены	4		2		2	
5.	2/4	Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки.	4	2			2	

6.	2/4	Гигиенические принципы закаливания	4		2		2
7.		Микроклимат. Факторы обитаемости.	4	2			2
8.	2/4	Химический состав воздушной среды	4		2		2
9.	2/4	Отопление, вентиляция и кондиционирование спортивных сооружений	4	2			2
10.	2/4	Освещение спортивных сооружений	4		2		2
11.	2/4	Водный фактор в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов	4	2			2
12.	2/4	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	2				2
13.		Гигиена питания	4	2			2
14.	2/4	Научные принципы формирования рационов спортсменов	2				2
15.	2/4	Применение в спортивной практике витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок	4	2			2
16.		Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена	4		2		2
17.	2/4	Физическое развитие детей и подростков	4		2		2
18.	2/4	Биологический возраст. Методы оценки	4		2		2
19.	2/4	Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности детей и подростков при проведении занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	2				2
20.	2/4	Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков	2				2
21.	2/4	Физкультурно - оздоровительная работа со школьниками	2				2
22.	2/4	Гигиена людей зрелого возраста	2				2
		Контроль	36				

		Всего	108	16	16		40
--	--	--------------	------------	-----------	-----------	--	-----------

Заочная форма обучения

№ п/п	Курс/семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				
				Всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
					Лек.	Пр.	Лаб.	
1.	3/л	Гигиена как отрасль медицинской науки	6	2			4	
2.	3/л	Понятие о гигиене. Ее роль в оздоровлении населения.	4				4	
3.	3/л	Основы общей гигиены. Предмет, задачи и методы гигиены.	6		2		4	
4.	3/л	История развития гигиены Краткие исторические данные о возникновении и развитии гигиены	4				4	
5.	3/л	Роль отечественных ученых в развитии гигиены как науки.	4				4	
6.	3/л	Гигиенические принципы закаливания	4				4	
7.	3/л	Микроклимат. Факторы обитаемости.	4				4	
8.	3/л	Химический состав воздушной среды	4				4	
9.	3/л	Отопление, вентиляция и кондиционирование спортивных сооружений	4				4	
10.	3/л	Освещение спортивных сооружений	4				4	
11.	3/л	Водный фактор в укреплении здоровья и повышении работоспособности спортсменов	4				4	
12.	3/л	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	4				4	
13.	3/л	Гигиена питания	4				4	
14.	3/л	Научные принципы формирования рационов спортсменов	4				4	
15.	3/л	Применение в спортивной практике витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок	4				4	

16.	3/л	Охрана здоровья детей и подростков. Возрастная гигиена	4				4
17.	3/л	Физическое развитие детей и подростков	4				4
18.	3/л	Биологический возраст. Методы оценки	4				4
19.	3/л	Санитарно-гигиеническое обеспечение жизнедеятельности детей и подростков при проведении занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	4				4
20.	3/л	Использование естественных сил природы для закаливания организма детей и подростков	4				4
21.	3/л	Физкультурно - оздоровительная работа со школьниками	8				8
22.	3/л	Гигиена людей зрелого возраста	7				7
		Контроль	9				
		Всего	108	2	2		95

5.2. Примерная тематика курсовых работ *Учебным планом не предусмотрены*

6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;

2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и

практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Образовательные технологии. При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	
УК-1. Способен осуществлять	УК-1.1. В полном объеме знает	УК-1.1. Знает механизмы и методики	УК-1.1. В целом знает механизмы и методики	УК-1.1. Не знает методы механизмы и

поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования	поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования	поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования	методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования
	УК-1.2. Умеет в полном объеме находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи	УК-1.2. Умеет находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи	УК-1.2. В целом умеет находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи	УК-1.2. Не умеет находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи
	УК-1.3. В полном объеме владеет методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них.	УК-1.3. владеет методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них	УК-1.3. Не достаточно владеет методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них	УК-1.3. Не владеет методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. В полном объеме знает принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления	УК-7.1. Знает методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности	УК-7.1. В целом знает методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности	УК-7.1. Не знает методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности

	здоровья			
	УК-7.2. Умеет в полном объеме использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни	УК-7.2. Умеет осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом	УК-7.2. В целом умеет осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом	УК-7.2. Не умеет осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом
	УК-7.3. В полном объеме владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой).	УК-7.3. владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой).	УК-7.3. Не достаточно владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой).	УК-7.3. Не владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой).
ПК-3. Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных	ПК-3.1. В полном объеме знает проектирование результатов обучения в соответствии с Нормативными документами и в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими и задачами учебного занятия	ПК-3.1. Знает проектирование результатов обучения в соответствии с Нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими и задачами учебного занятия	ПК-3.1. В целом знает проектирование результатов обучения в соответствии с Нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами учебного занятия	ПК-3.1. Не знает проектирование результатов обучения в соответствии с Нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами учебного занятия

ых технологий.	дидактически ми задачами учебного занятия			
	ПК-3.2. Умеет в полном объеме осуществляет отбор предметного содержания, приемов и технологий, В том числе информационных, обучения предмету, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми и результатами обучения.	ПК-3.2. Умеет осуществляет отбор предметного содержания, приемов и технологий, В том числе информационных, обучения предмету, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	ПК-3.2. В целом умеет осуществляет отбор предметного содержания, приемов и технологий, В том числе информационных, обучения предмету, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	ПК-3.2. Не умеет осуществляет отбор предметного содержания, приемов и технологий, В том числе информационных, обучения предмету, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.
	ПК-3.3. В полном объеме владеет способами формирования познавательной мотивации обучающихся к предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	ПК-3.3. владеет способами формирования познавательной мотивации обучающихся к предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	ПК-3.3. Не достаточно владеет способами формирования познавательной мотивации обучающихся к предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	ПК-3.3. Не владеет способами формирования познавательной мотивации обучающихся к предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности

7.2. Перевод бально-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод бально-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ

«Положение о бально-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inye-lokalnye-akty/>

7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена

Вопросы для экзамена:

1. Гигиена как наука. Задачи и методы исследования.
2. Вредные привычки: влияние наркотиков на организм спортсмена.
3. Гигиена физического воспитания как наука. Задачи и методы исследования.
4. Общие гигиенические требования к одежде спортсмена.
5. Значение воздуха для человека.
6. Гигиенические основы закаливания.
7. Физические свойства воздуха (влажность, температура, ионизация).
8. Закаливание водой.
9. Химический состав воздуха.
10. Закаливание воздухом.
11. Загрязнения воздуха и контроль за его состоянием.
12. Закаливание солнцем.
13. Приборы и правила измерения температуры и влажности в спортивном зале.
14. Закаливание в спортивной практике.
15. Роль воды в жизнедеятельности человека.
16. Понятие о достаточном и сбалансированном питании.
17. Органолептические свойства воды.
18. Физиологическая роль и гигиеническое значение белков.
19. Гигиеническая характеристика питьевой воды.
20. Физиологическая роль и гигиеническое значение жиров.
21. Самоочищения водных источников, очистка и обеззараживание воды.
22. Физиологическая роль и гигиеническое значение углеводов.
23. Почва и ее гигиеническое значение.
24. Гигиена опорно-двигательного аппарата - профилактика нарушений осанки.
25. Эпидемиологическое значение почвы.
26. Гигиена органов зрения, слуха, ротовой полости. Уход за зубами.
27. Химическое и радиоактивное загрязнение почвы.
28. Вредные привычки: влияние курения на организм спортсмена.
29. Гигиеническое обоснование выбора почв для строительства спортивных сооружений.
30. Вредные привычки: влияние алкоголя на организм спортсмена.
31. Гигиена спортивных сооружений. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.
32. Весовой режим спортсмена.
33. Основные гигиенические требования к освещению спортивных сооружений.
34. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях временной адаптации.
35. Основные гигиенические требования к отоплению и вентиляции спортивных сооружений.
36. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в гонных условиях.
37. Основные гигиенические требования к строительным материалам.
38. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта: спортивная

- борьба.
39. Гигиена одежды, обуви, кожи, ногтей, волос.
 40. Гигиеническое обеспечение подготовки в отдельных видах спорта: гимнастика
 41. Физиологическая роль и гигиеническое значение витаминов и минеральных веществ.
 42. Возрастные особенности детей и подростков.
 43. Калорийность и качественный состав пищи. Основные продукты питания для спортсменов.
 44. Основные гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в школе.
 45. Пищевой рацион спортсмена.
 46. Гигиенические требования к классным помещениям и их оборудованию.
 47. Режим питания.
 48. Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.
 49. Питание во время и после соревнований.
- Гигиенические основы физического воспитания школьников.

7.3.2 Тематика рефератов

1. Здоровье и физическая работоспособность.
2. Физиология и физические нагрузки.
3. Оценка функционального состояния организма.
4. Нагрузочные тесты.
5. Повышение и сохранение физической работоспособности.
6. Тренировки школьников, студентов, лиц среднего и пожилого возраста.
7. Реабилитация спортсменов.
8. Антидопинговый контроль.
9. Травматизм при занятиях спортом.
10. Питание и спорт.
11. Акклиматизация и спортивная деятельность.
12. Реабилитация спортсменов-инвалидов.
13. Основы функциональной диагностики в спортивной медицине.
14. Очаги хронической инфекции и их значение в спортивной медицине.
15. Врачебно-педагогические наблюдения.
16. Заболевания внутренних органов у спортсменов.
17. Оценка положительного влияния занятий спортом.
18. Внезапная смерть при занятиях спортом.
19. Роль иммунной системы в оценке состояния здоровья.
20. Общие расстройства кровообращения.
21. Нарушение тканевого питания, обмена веществ, тканевого роста.
22. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития уровня физической подготовленности и тренированности занимающихся физической культурой и спортом.
23. Исследование функционального состояния сердечнососудистой системы.
24. Исследование функционального состояния системы дыхания.
25. Исследование функционального состояния нервной системы.
26. Самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля.
27. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов.
28. Влияние вредных привычек на физическое здоровье.
29. Биохимические методы исследования и оценки физической работоспособности.
30. Энергетика при мышечной деятельности.
31. Принципы и основы организации врачебного контроля.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1. Основная литература:

1. Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 315 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1815939. - ISBN 978-5-16-017135-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1815939>. – Режим доступа: по подписке.
2. Богомолова, М. М. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / М. М. Богомолова. — Волгоград: ВГАФК, 2020. — 126 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173439>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Федотова, Г. Г. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераськина. — Саранск: МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2019. — 166 с. — ISBN 978-5-8156-1078-1. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/163537>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Черных, А. В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / А. В. Черных, С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2017. — 130 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140393>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Е. А. Багнетова. — Сургут:СурГПУ, 2017. — 268 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151927>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Давлетова, Н. Х. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Н. Х. Давлетова. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2016. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156414>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8.2. Дополнительная литература:

1. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская.— Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018. — 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483>. – Режим доступа: по подписке.

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС)

Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее. Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРПИ Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;

- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО